UMĚNÍ ŽÍTI A LÉČITI

Med. Dr. Frant. Schönenberger

UMĚNÍ ŽÍTI A LÉČITI

Lékařský rádce zdravých i nemocných.

S 40 barevnými tabulkami, 233 obrazy v textu a rozkládacím modelem lidského těla.

S autorovým svolením

přeložil

MUDr. Vojtěch Mrázek,
odborný lékař a ředitel lázní.

DÍL DRUHÝ

1922.
F. STRNADEL & SPOL.,
knihkupectví a nakladatelství Praha I., ul. Elišky Krásnohorské 12.

I. ODDĚLENÍ:

PŘÍČINY NEMOCÍ A PROSTŘEDKY LÉČIVÉ.

II. ODDĚLENÍ:

ROZLIČNÉ NEMOCI A PRAVIDLA JEJICH LÉČENÍ.

(NOVĚ UPRAVENO S VĚDOMÍM A SVOLENÍM AUTOROVÝM).

I. Oddělení:

Příčiny nemocí a prostředky léčivé.

I. O PŘÍČINÁCH NEMOCÍ A OCHRANĚ PŘED NIMI.

Rozdíl mezi příčinami vnitřními a podnětem zevním. Slabé neb sesláblé tělo je vlastní příčinou chorob. Disposice k ochuravění je buď vrozená neb nabytá. Podněty zevní. Bakterie jako příčiny nemocí. Immunita. Ochranné očkování. Ochranná zařízení těla oproti infekci. Léčivé serum. Potírání nemocí infekčních. Méně bázně před bacilly a více praktické hygieny.

„Zasíváme příliš málo zdravotnictví a proto též sklízíme málo zdraví. Některé vrstvy našeho lidu jsou ještě příliš netečné a příliš vznešené, jiné opět příliš hladové a příliš žíznivé, než by se zabývaly touto sociální otázkou.“ *Sonderegger*

„Nemoci nepřepadávají nás z čista jasna, nýbrž jsou následky neustálých hříchů proti přírodě; teprve když se hříchové nahromadili, vypuknou nemoci zdánlivě náhle.“ Tak učil Hippokrates před daleko více jak dvěma tisíci lety. Všichni učitelé zdravotnictví od té doby tak kázali. A přece, zeptáme-li se dnes někoho, čemu svou chorobu přičítá, bude viniti tu studené napití, tu nachlazení, tu opět rozčilení atd. Na zvrácenosti v životosprávě zřídka kdo pomýšlí, leda snad tehdy; může-li je přičísti jiným. Zajisté, že může studený doušek neb prochlazení zadati poslední podnět. Je-li sud již plný, stačí jediná kapka, aby přetekl, a soudek se střelným prachem potřebuje jen jedinou jiskru, aby nastal výbuch. Zajisté, že je dosti případů, kde postačí výhradně podnět zvenčí, aby nemoc byla vyvolána. Tak při úrazech, popálení a otravách, při vniknutí trichin a vajíček hlístů do těla, při kousnutí vzteklých zvířat a jedovatých plazů. To však jsou výminky. Z pravidla možno každé onemocnění odvoditi z nějaké příčiny vnitřní a nějakého popudu zevního. Bez vnitřní příčiny má tento pramalý význam. Hleďme si rozdíl mezi oběma objasniti na několika příkladech.

Jestliže kdo již od narození je vybaven mocnými orgány prsními, již od mládí se hojně na čerstvém vzduchu pohybuje a v hlubokém dýchání cvičí, zůstanou jeho plice schopny ku práci ve všech svých oddílech. Nahodilá nachlazení mohou mít nejvýš jen přechodní katary za následek a vnikající do dýchadel bacilly nemohou způsobiti žádné škody. Jinak tomu však, jestliže plíce jsou již od narození slabé a ku katarům náchylné, jestliže dotyčný má sedací zaměstnání a následkem toho jen povrchně dýše neb spí i pracuje ve vzduchu prašném a zkaženém. Tu hromadí se v plicích prach, hlen a jiná nečistota. Sklípky plicní a jemná rozvětvení průdušinek se tím ucpávají. Ostrohranný prach je zraňuje. Tu a tam začínají se tvořiti malá zánětlivá ohniska. Pojednou dostaví se silné nachlazení a s ním prudký katar. Tím zánět se zvyšuje. A poněvadž dráždění dík nahromadění prachu děje se neustále, zánět nedojde vyléčení. Takové plíce tvoří pak „živnou půdu" pro bacilly, to jest ony na místech zanícených naleznou vhodnou půdu ku svému vývoji. Tedy pravou příčinou ochuravění není ani nachlazení ani bacillus, nýbrž slabost a nedostatečná vzdornost plic.

Aneb někdo si uvykne na lihové nápoje. Snad ani denně nepožije obzvlášť velké množství piva či vína ale nicméně pitím se srdce jeho znenáhla rozšiřuje, prorůstá tukem a ztrácí tak na síle a to tím spíše, byla-li již od narození nevalná. Tu z čista jasna se dostaví prochlazení a jemu v zápětí i zánět plic. Při tom nastane krušná práce pro srdce. Musíť při vysoké horečce konati v minutě o 30, 40 úderů více než jindy. Zdravé srdce to vydrží. Avšak alkoholem sesláblé selže: nemocný zmírá srdeční slabostí. Zemřel „na zánět plic" — stojí v úmrtním lístku. Ale rubrika by případněji byla vyplněna slovy: „jako oběť pití."

Mladá dívka dostane v taneční síni pojednou chrlení krve. Vina se dá samozřejmě tanci. A vskutku, tanec jí dodal. Leč hlavní příčinu bylo by záhodno hledati v dřívějším nedostatku pohybu, vzduchu a světla, jakož i v nošení šněrovačky A tak shledáme téměř při každém onemocnění nějakou příčinu vnitřní a nějaký podnět zevní. Zdravé tělo honosí se schopností vzdorovati vlivům choroboplodným. Sebeochrana tato je výronem životní síly, vlastností živoucích buněk. Je-li však již od narození slabě založena neb doznala-li během času nepřízní poměrů značnější ztráty, tu na nějaký podnět zevní rozpoutá se pojednou onemocnění. Vlast-

ní příčinou nemoci je slabé neb sesláblé tělo, tak zvaná „disposice“.

Někdo snese promočení beze všech škodlivých následků; jiný však si tím uloví katar, zánět plic, kloubní hostec. Je k tomu „disponován“. U někoho se hojí poranění rychle, u někoho pomalu. Onen má „dobré“, tento „zkažené“ šťávy, řekne se mezi lidem; t. j. v tomto případu jedná se o disposici, onde disposice chybí. V průběhu epidemie „nakazí“ se toliko jednotlivci. Bez předchozí disposice nemohou bacilly způsobiti nižádnou škodu právě tak, jako nemůže nastati explose, padne-li hořící louč do prázdného soudku po střelném prachu. Bohužel jsme si navykli při onemocnění vždycky mysliti jen na podnět zevní. A přec je vysoce důležito, objasniti si základní rozdíl mezi tímto a vlastní příčinou onemocnění. Neboť jen tak bude moci pacient s porozuměním a ochotou podporovati snahy lékaře, který chce příčiny ty odstraniti rozumnou výživou a úpravou povšechné životosprávy.

Co se týče nemocí nakažlivých, je disposicí míněn nedostatek vzdornosti buněk oproti jedům, o čemž blíže promluvíme při pojednání o bakteriích. Jinak spočívá v tom, že jednotlivé orgány jsou příliš slabé, než aby v rovnováze udržely příslušné jim funkce.

Disposice může býti vrozena. Byl-li otec pijanem neb jeden z rodičů či prarodičů těžce nemocným, bude se to pravděpodobně u jednotlivých členů potomstva projevovati v jistémsi oslabení. V takém případě mluvíme o dědičném zatížení, o zvrhnutí. Dědičnost hraje při vzniku disposice k onemocnění dojista úlohu nemalou. A „které dítě nemá příčiny plakati nad svými rodiči!“ Alkoholismus, přijice, těžká nedokrevnost, dna a tuberkulosa vedou obzvláště snadno ku zvrhnutí potomstva. Podmíněné tím oslabení dá se však v mnohých případech vyrovnati zdraví přiměřenou výchovou a rozumnou životosprávou, a proto není třeba, abychom se přes příliš lekali strašidla dědičnosti. Zajisté, že „jest kletbou zlého činu, že neustále zas jen zlo ploditi musí“, avšak jest i požehnáním skutků dobrých, že dobré vydávají ovoce. Známý apoštol hygieny, dr. Sonderegger, pokládá dokonce za štěstí, že po matce zdědil slabý žaludek. Byl tím totiž přinucen ku životu střídmému, následkem čehož stal se k práci zdatnějším a i věkem předčil mnohého přítele z mládí, jenž se honosil dobrým žaludkem. Nepříznivé sociální poměry, nepřiměřená životospráva a výstřednosti přerůzných způsobů ovšem zděděnou tuto slabost jen zvyšují. Každý člověk přinese s sebou na svět od přírody jistou míru

síly životní. Čím hospodárněji s ní zachází, tím déle přede vlákno jeho života; čím více s ní mrhá, tím dříve dostaví se úpadek. V přírodě není nijaké náhody; všecko je příčinou a účinkem.

Ale často též dán jest podklad k nemoci (disposice) zvráceností v životosprávě, čímž ovšem nemá být řečeno, že spočívá v moci a vůli jednoho každého, aby v ohledu tom konal to nejlepší. Komu se nedostává chleba, tomu nelze kázati o hygieně. Leč i v nepříznivých sociálních poměrech dá se mnohému vyvarovati a mnohého dosíci. Aby člověk zdravým se stal a zdravým zůstal, není potřebí hojivých šťav, nýbrž hojivých sil. A „zdraví nelze ukoupiti; kotví v našem živobytí". Až do jisté míry je každý svého štěstí i zdraví strůjce.

Všimněme si nejprvé, co může tělo oslabiti a tak disposici ku chorobě, podklad k onemocnění přivoditi.

V prvé řadě nutno tu jmenovati: nedostatek vhodné potravy, požívání lihových nápojů a trvalé vdechování zkaženého vzduchu.

Netoliko tam, kde je skrblík kuchtíkem, dojde znenáhla ku seslabení a zakrnění, nýbrž i tam, kde se mnoho jí a pije neb kde se holduje výživě příliš jednostranné. Kdo se s obzvláštní zálibou drží jen masa, doznává na své vzdornosti rovněž tak újmy, jako zajatec, jemuž může být osudnou jednotvárnost potravy, nedostatek tuků, čerstvé zeleniny a ovoce. Stále ještě panuje mínění, že bílkoviny jsou nejdůležitější součástí potravy. Proto ono přeceňování masa, salámů, šunky, vajec a luštěnin. Zajisté, že je tělo odkázáno na poměrně značný přívoz bílkoviny, aby se mohlo řádně zbudovati a při silách udržeti. Nedostatek bílkoviny vede k vysílení. Proto je přec mléko, bílkovinou bohaté, hlavním pokrmem dětským. Avšak neméně jsou pro tělo důležity tuky, cukernaté a cukrotvorné látky (uhlohydráty), jaké nám poskytují chléb, moučníky, ovoce a zeleniny. Přeměnou svou dodávají tělu teplo a sílu. Největší však cenu mají jisté minerální látky, čili „živné sole", jakými jsou sloučeniny drasla, sodíku, vápníku, hořčíku, fosforu, železa atd. Ty nalézají se hlavně v plodech, v listnatých i kořenových zeleninách, v zahradních i polních salátech a jest úplně nesprávným, upírá-li se jim živná síla jedině proto, že obsahují toliko málo bílkoviny. Tyto živné soli jsou pro pravidelný průběh životních zábyvů vysoce důležity. Železo jest ku př. nosičem kyslíku. Chybí-li krvi železo, vznikne v ní zcela přirozeně nedostatek kyslíku. Ale právě kyslík je vlastní životní vzduch. Alkalie a alkalické zeminy

(kali, natron, vápno, magnesie) slouží k tomu, aby neutralisovaly, tudíž neškodnými činily kyseliny, rozpadem látek neustále se v organismu tvořící. Natron mimo to slouží i k odstraňování kyseliny uhličité. Proto i krev jest ochuzena o tyto veledůležité sole. Následek toho jest, že se kyseliny v těle chorobně nahromadí.

Lehmann označuje ochuzení krve a tkání o látky, jež jsou k zdravému žití nevyhnutelně potřebny, slovem „dysaemie" (znehodnocení, pokažení krve). V ní se zakládá disposice ku těžkým onemocněním všeho druhu. Jeť netoliko východiskem útrap dnových a revmatických, které jsme si dříve navykli odvozovati z otravy kyselinou močovou, nýbrž ona jest i půdou, ve které se znamenitě daří křivici, bledničce a chudokrevnosti, cukrovce a celé řadě jiných provleklých chorob. Rovněž je dysaemií podpořen vývoj bakterií a vznik nemocí horečnatých. Dysaemii může sice vyvolati trvalé přílišné solení, nadměrný přívoz tekutin, nedostatek čerstvého vzduchu atd., ale ponejvíce bývá zaviněna nevhodnou volbou potravin, a vystupuje tím více na jevo, čím více kdo jí, poněvadž velcí jedlíci nemohou potravu dostatečně si spracovati. V jeho těle tvoří se proto daleko více nedokonalých, jedovatých produktů rozpadu než za mírné životosprávy.

Správné vyživování je tedy podstatným podkladem našeho zdraví. Bunge, Bircher-Benner, Haig, Kellog, Lahmann, Rubner a jiní badatelé vnesli svými pracemi do těchto poměrů něco více světla. Lahmann vidí hlavní příčinu pokažení krve v ochuzení o natron a vápno. Maso zásadně z potravy nevylučuje, avšak žádá, aby větší obliby došly ony potraviny, jež jsou bohaté na živné sole, jakými jsou plody všelikých druhů, zelená a kořenová zelenina, listnaté saláty. Bircher-Benner klade hlavní důraz na obsah energie v potravě. Odtud jeho nadceňování „živoucí substance" stravy nesvařené, oproti takovým potravinám, jichž vnitřní síla z části je již spotřebována, jako u masa, aneb vařením a podobnými processy valné doznala újmy. Kellog volí i pro zdravého potravu téměř výhradně ze říše rostlinné; snaží se ji však zvláštními způsoby učiniti co nejvíce požívatelnou. Hlavní váhu klade na ořechy a jich produkty. Haig považuje za hlavní škodlivinu nahromadění kyseliny močové a jí podobných otravných sloučenin, které dle jeho domnění jsou z valné části přímo do krve dodávány potravinami a pochutinami. Hlavně kvašenými nápoji, čínským čajem, kávou, kakaem, masem a jeho vývarem i výtažkem, boby, hráchem, čočkou a chřestem. Nedostává-li se tu krvi potřebných

alkalií (drasla, natronu, vápna a magnesie), vázne dle Haiga močová kyselina ve formě lípavé hmoty ve vlásečnicích a ucpává tak pletivo těchto jemňoučkých cév; stav ten označuje slovem „collaemie". Takto vzniklé překážky pozdržují oběh krevní a tím zabráněno nejen výživě příslušných ústrojů, nýbrž i dokonalému odstraňování rozkladných produktů.

Zdali tyto theorie a z nich odvozené dedukce jsou ve všech podrobnostech prosty všech námitek, o tom nebudeme rozhodovati. Avšak nelze jim upříti správnost myšlenek základních, jakými jsou: dostatečný přívoz bílkovin; varování se potravin a pochutin, podporujících hromadění jedů v krvi; větší upotřebení těch, jež poskytují energii a obsahují hojně živných solí.

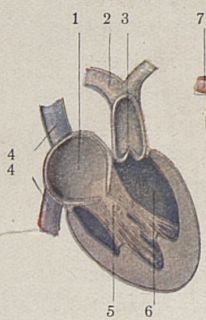
Účinům nápojů lihových věnována jest kapitola zvláštní, a sice hlavní proto, že vedle důležitosti zdravotnické přichází tu v úvahu i značný význam ethický a sociální. Na tomto místě budiž o alkoholu učiněna zmínka jen potud, pokud disponuje k nemocem po stránce všeobecné. Alkohol má onu neblahou vlastnost, že poškozuje buňky zárodečné a tím způsobem seslabuje potomstvo. Na buněčnou protoplasmu účinkuje způsobem vysušujícím a tudíž ochromujícím, dusícím, a snižuje vzdornost organismu oproti vlivům choroboplodným (nastuzení, bakteriím atd.). Alkohol je jedem nervovým a zabraňuje regulující činnost mozku i míchy. Požívání jeho má za následek nechutenství a jiné poruchy výživy. Alkohol svádí ku pohlavním výstřednostem a tedy i v tomto směru oslabuje. Především však je jedem sociálním pramenem chudoby se sledující ji bídou poměrů příbytkových, nedostatkem výživy, zanedbáváním hygieny a spustlostí morální.

Nedostatek kyslíku a zdravého vzduchu vůbec shledáváme v těsných příbytcích velkoměst a okresů průmyslových, při zaměstnáních a řemeslech v prostorách uzamčených, jakož i při dýchání povrchním. Jaký div, že mezi mládeží velkých měst nalézáme tolik zakrnělých tvorů, a že mezi švadlenami, prodavačkami, dělnicemi atd. je domovem chudokrevnost a blednice. Jedno zlo vábí k sobě druhé. Při chudokrevnosti a bledničce nejen že je tělo přesyceno kyselinou uhličitou, nýbrž krvi se nedostává též červených její tělísek a barviva, součástek to směrodatných pro přijímání kyslíku. To pak vysvětluje těžké zjevy degenerační, jaké se při jmenovaných nemocech vždycky více méně dostavují, jakými jsou: rozšíření a zvředovatění žaludku, chabost zažívání, poruchy činnosti srdeční a j v.

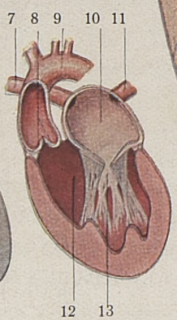
Oběh krve člověka.

(velký oběh.)

Tepny hlavy
Žíly hlavy
Krční žíla
Žíla podkličková
Krční tepna
Oblouk aorty
Plicní tepny
Podkličková tepna
Plicní žíla
Plicní žíla
Horní žíla dutá
Plicní tepny
Pravá předsíň
Pravá plíce
Dolní žíla dutá
Bránice
Žíly a tepny ledvin
Chamovod
Měchýř močový
Průběh močovodu v měchýři
Levá předsíň
Levá plíce
Levá komora srdeční
Pravá komora srdeční
Aorta hrudní
Levá a pravá ledvina
Močovod
Aorta břišní
Cévy dlaně

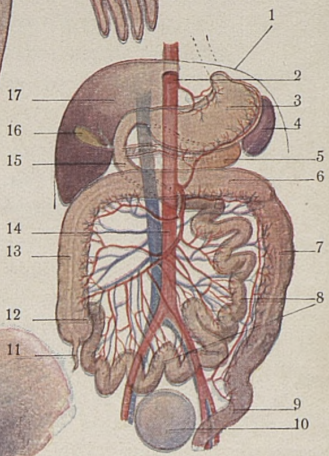


Obr. a.



Obr. b.

Schematický nákres srdce.



Obr. c.

Schematický nákres vnitřností.

Obr. a.
Pravé srdce.

1. Pravá předsíň
2. Plicní tepna
3. Chlopeň plícní tepny
4. Horní a dolní žíla dutá
5. Chlopeň cípovitá
6. Pravá komora

Obr. b.
Levé srdce.

7. Plicní žíla
8. Chlopeň aorty
9. Aorta
10. Levá předsíň
11. Plicní žíla
12. Levá komora
13. Chlopeň cípovitá

1. Bránice
2. Hrudní aorta
3. Žaludek
4. Slezina
5. Slinovka břišní
6. Tlusté střevo (tračník)
7. Tlusté střevo, část sestupná
8. Tenké střevo
9. Konečník
10. Měchýř močovy
11. Červ
12. Slepé střevo
13. Tlusté střevo, část vzestupná
14. Břišní aorta a dolní žíla dutá
15. Dvanáctník
16. Žlučový měchýř
17. Játra

Dalším pramenem onemocnění, a to prvního řádu, jest nedostatečná činnost ústrojů vyměšovacích. Plíce, kůže, ledviny a střevo jsou určeny k tomu, aby odváděly konečné zplodiny výměny látek, jež jsou z části jedovaté. Tyto ústroje mají tělo osvoboditi od jeho odpadků, mají tedy podobnou as úlohu, jako komín nad ohništěm. Netáhne-li tento dobře, naplní se příbytek dýmem; nejsou-li vyměšovací orgány dostatečně činny, hromadí se nečistota z výměny látek v těle pochodící, otravuje krev a šťávy, zabraňuje cirkulaci a tím i zásobování ústrojů zdravým materiálem živným. Takováto sebeotrava zbytky nenormálně nastřádanými nepropuká ovšem tak náhle a prudce jako otrava otrušíkem, fosforem atd., ježto vždycky vybývají toliko malé částky jedovatých zplodin. Ale na konec summují se tyto bezpočetné jednotlive otravy v malém k onomu neblahému stavu povšechnému, který znám pod jménem „disposice". Pak stačí jakákoliv maličkost, aby nastal výbuch ve formě onemocnění.

Vyměšování plícemi jest nepatrné při nedostatku pohybu. Činnost kůže jest omezována oděvem, jenž není dosti porósním, aby propouštěl její výpary. Zácpa je zaviněna buď nedostatkem pohybu, buď výlučným požíváním příliš jemné potravy: masa, vajec, bílého pečiva. Zůstávají-li však zažité zbytky po více dnů ve střevě, pak zahnívají. Látky rozkladné, ponejvíce jedy hnilobní vnikají vstřebáním do krve. Takovýto způsob otravy střevními plyny jest obzvláštním pramenem onemocnění, dosud ne dosti oceněným.

Dalším podkladem chorob může býti i trvalé namáhání svalů, čivů, srdce, plic atd. Kdo si po tělesné námaze nedopřeje, neb dopřáti nemůže zotavení, kdo při vyčerpaných nervech dále horečně pracuje, své srdce týrá kouřením, pitím, či nerozumnou jízdou na kole, svůj žaludek nadměrně přeplňuje — ten nesmí se diviti, klesáli znenáhla vzdornost přemáhaných ústrojů a s nimi i vzdornost těla celého. Pocit únavy je blahodárnou pojišťovací záklopkou, která svou činností nás upomíná ku šetření sil.

Nezřídka přivodí disposici k dalšímu ochuravění i poškození toho kterého orgánu, jestliže buď nepříznivě působí na stav celkový aneb vyvolává chorobné změny v orgánech jiných. Trpí-li žaludek, trpí i výživa celého těla. Onemocnění slinivky břišní (mikteru) má za následek poruchu ve zužitkování cukru. Choroby žlázy štítné mohou vésti k vadám mozkového vývoje a tím ku kretinismu. Při chronické zácpě snadno dochází ku hromadění krve v dutině břišní a rozšíření jednotlivých cév (haemorrhoidům) dík

trvalému tlaku zatvrdlého lejna. Přeplněné střevo vytisňuje sousední ústroje z původní jich polohy. Tím povstávají snadno různé formy ohnutí a snížení dělohy. Onemocní-li játra, trpí tím výroba žluče a s ní i zažívání. Při ledvině svraštělé a nemocech plicních musí srdce nadměrně pracovati, aby překonalo stále vzrůstající městnání krve v ochuravělých orgánech. Zkrátka, „onemocní-li kterýkoliv úd, trpí zároveň i ostatní" — čímž vysloveno i pro ošetřovaní velmi důležité stanovisko.

Příliš málo oceněný podíl na povstání disposice má znečištěná půda a špatná voda pitná; proto Virchow v tomto smyslu označuje epidemie za „výstražná znamení, že ve veřejném zdravotnictví se udály chyby". Obsahuje-li půda mnoho rostlinných a živočišných odpadků, vyvíjejí se z ní jedovaté plyny hnilobné. Vzduch jimi naplněný hromadí se pak v budovách, a sice jmenovitě v zimě, kdy ohřáté prostory takřka do sebe ssají výpary země, ač-li ovšem tomu nebrání umělá neprodyšnost základů. Tím lze si i vysvětliti, že při prasknutí plynovodné roury na ulici svítiplyn vniká zemí do sousedních domů. V létě za trvalého sucha klesá hladina spodních vod, následkem čehož stává se půda porósní, tedy pro vzduch více propustnou. V těchto dobách jsou pak výpary půdy, odpadovými látkami přesycene, obzvláště silné. Zda-li mohou býti takovýmto vypařováním nemoce nakažlivé přímo vyvolány, o tom zde nebudeme rozhodovati. Avšak nepodléhá žádné pochybnosti, že trvalým vdechováním zkaženého vzduchu klesá vzdornost těla. Proto jsou ony čtvrtě města s úzkými, špinavými uličkami a dvory tak obávanými ohnisky nákazy, a zajisté ne bez příčiny řádí cholera téměř nepřetržitě v pobřežních městech Orientu, kde racionelní odstraňování lidských a zvířecích odpadků je doposud věcí neznámou. Profesor Hirsch vypráví o jednom případu z východního Pruska, kde za cholerové epidemie zůstali nákazou ušetřeni obyvatelé starého domu, jehož podlahami byla vrstva upěchovaného jílu, kdežto v zcela nových dělnických domcích, které nebyly odděleny od výparů země, řádila nákaza způsobem v pravdě vražedným. Velmi zajímavy jsou v ohledu tom zprávy o chování se zvířat v časech epidemie cholerove. Ještě před vypuknutím nákazy opouštějí hromadně kavky a vrány postižené místo a vracejí se teprve po úplném jejím zániku. Jak známo, jsou právě ptáci velice citliví vůči vlivům atmosférickým.

Půda je přirozeným filtrem pro vnikající vodu dešťovou a sněhovou, která se pak v hlubších vrstvách hromadí jako „voda spodní". V půdě zcela čisté poskytuje tedy studně dobrou pitnou vodu.

Je-li však povrchní vrstva země silně prosáklá hnijícími odpadky, mohou se hnilobné látky snadno dostati do vody spodní. Kdo je nucen píti vodu takto znečištěnou, utrpí na své dřívější vzdornosti, neb dokonce přímo onemocní. A nyní srovnejme s těmito údaji poměry, jaké ještě namnoze vládnou na venkově a malých místech. Jímky záchodů, kanály a výlevy skoro vesměs propustné. Hnojůvka odtéká zcela volně a při prudkých deštích bývá spláchnuta i do studnic. Páchnoucí splašky hromadí se v příkopu neb močálu a pronikají do vrstev půdy. Veřejné řeky jsou znečišťovány odvodnými kanály, továrnami, prádelnami atd. Ani filtrováním nelze takovouto vodu učiniti zdravou, protože mnohé ze škodlivých příměsí nedají se odstraniti cestou mechanickou. V krajinách hornatých dostanou se látky jíchovité se svahů mnohdy přímo do studní a potoků. Pak ovšem není divu, že na takových místech zuří často vražedné epidemie. Udržování půdy v patřičné čistotě účelným uschováváním a odstraňováním živočišných odpadků, zakládání jatek atd., jakož i péče o dobrou vodu pitnou náleží ku hlavním úkolům veřejného zdravotnictví. Mnichov, Gdansk, Poznaň a jiná místa, která byla dříve známa jako zlopověstná ohniska tyfu, ozdravěla dnes toliko tímto způsobem. Jímky a kanály musí býti stavěny nepropustně. Odstraňování látek odpadkových děje se nejlépe dobře regulovaným odvážením. Splachovací systém kanalisační není prost zdravotnických námitek a je zároveň hospodářsky neoprávněným mrháním látkami hnojivými.

Tam kde není vodovodů, měly by se zakládati rourovité studnice „abyssinské“, u nichž je voda pojištěna proti jakémukoli znečištění; ani shůry ani z vrstev vůkolních nemohou do nich vniknouti znečištěné tekutiny a s nimi zárodky choroboplodné. Studnice sama nemusí sahati zvlášť hluboko do země; 5—6 metrů úplně postačí. Je-li založena řádným odborníkem, poskytne dojista dostatek vody. Bohužel na venkově téměř všeobecně se používá otevřených studnic čerpacích neb zděných kotlovitých, jež jsou látkám škodlivým lehce přístupny. Proto „pryč s takovýmto druhem studnic! Proč zanikl tyfus téměř ve všech již městech? Jedině proto, že se odpadky více již nepovalují v nádvořích a jámách, nýbrž rychle se odstraňují z míst obydlených, a poněvadž se voda již neodebírá ze studní nedostatečných, nýbrž z dobrého vodovodu, který je důkladně chráněn před znečištěním. Toť celé tajemství, jímž dán je příklad, jak se máme zachovati, abychom i na venkově došli podobného cíle (Fränkel). Přímo může ovšem na-

stati epidemie, dostanou-li se výměty tyfu, úplavice či cholery do volných řek.

Spodek obytných budov má být od vzduchu půdy oddělen vrstvou jílu či cementu as 10 cm silnou.

Podstatný význam pro povstání disposice mají vášně a trvalý rozlad duševní. „Nenávist je talovem v kostech“ — praví již Písmo. „Rád bych v listině svých osmdesátníků vytkl několik osob povahy zlomyslné, ale nemohl jsem mezi nimi najíti ani jediné takové osoby“ — píše Dr. Molesson. Náruživosti, závist, zlostnost, těžké hoře a trvalá stísněnost mysli velice podstatně snižují vzdornost těla vůči vlivům chorobotvorným, a nikterak neprávem ve svých dílech líčili staří umělci závist, obžerství, hněv, pýchu, smyslnost, lenost a lakomství jako soubor „sedmi smrtelných hříchů“. Naproti tomu „jará mysl je nebe, pod nímž se všemu daří — vyjímaje jedu.“ Proto chce-li kdo zůstati zdráv, uč se moudrosti a smíchu. V Duryňsku je pořekadlo: „Kdo se hodně nevysměje, není dlouho živ.“ Mrzout sám si ukracuje živobytí, a když se loučí se světem, zřídka kdo proň slzu uroní. Za to je zcela jinak postrádán ten, který dovedl srdečně rozesmáti sebe i okolí.

Velké újmy dochází tělesná vzdornost onanií, po léta hojně provozovanou, pohlavními výstřednostmi jakož i jistými zvrácenostmi v životě manželském. Ty jsou ne dost oceněným zdrojem dnes tak úžasně rozšířené slabosti nervové (neurasthenie). Nervová soustava je přírodou určena k tomu, aby regulovala činnost všech ústrojů. Je-li ochablá, sesláblá, pak nevyhnutelně musí dojíti k tělesným i duševním poruchám. Bohužel právě tento zdroj chorob dochází doposud málo povšimnutí. Panující pruderie zabraňuje objasňování v těchto bodech tak velepotřebného, a tak bezčetní tisícové upadají v bídu, „. . . . . nevědouce co činí.“

Zkrátka řečeno: dědičné zatížení, nevhodná či nedostatečná výživa a špatná pitná voda, navyklost na lihové nápoje, nepřiměřený oděv, nedostatek slunečního světla a pohybu v čerstvém vzduchu, nadměrná námaha těla i duše, náruživosti a trvalé stísnění mysli, jakož i pohlavní výstřednosti — vše to má za následek ono seslabení vzdorné síly, které označujeme slovem „disposice“. Mnohdy setká se tu i více příčin dohromady.

Je-li tělo takovýmto způsobem v pravém smyslu připraveno, pak stačí nějaký podnět, nějaká z venčí působící škodlivina, aby povstala nemoc.

A jakého druhu jsou tyto podněty?

Stavy rozčilení, bázeň před nákazou ochromují buňky a tím i sebeochranu a mohou tak vésti k vypuknutí choroby.

Ještě častějším podnětem zevním je nachlazení. Vlivem nižší teploty kůže se svírá. Vyměšování vázne. Je-li stav ten trvalý, pak nastává náhlá záplava organismu jedy, jím samým vyrobenými, jimž zahražen jest únik z těla kůží. Byl-li již dříve jimi přesycen, dojde k ochuravění. Dost možno též, že nachlazením zjednána příznivější živná půda pro bakterie. Jak? To dosud nevíme. I v tom panují pouhé domněnky, proč jedna osoba je po nachlazení postižena zánětem krčním, jiná průjmem a opět jiná revmatismem atd.

Největší význam musí být přičtěn infekci. Slovem tímto označujeme vniknutí činitelů choroboplodných, kteří svou životní činností vyvolávají v těle místní neb všeobecné poruchy. O spalničkách, spále, záškrtu, tyfu, choleře, moru a jiných nemocech, které v jistých dobách a místech se objevují, uznáváno již ode dávna, že i ou „nakažlive“ t. j. že se od jednotlivých pacientů šíří tím asi způsobem, jako požár vzniklý v sousedstvu hořlavin. Ve středověku byli zlí duchové, mlha, vlhký vzduch a bůh ví co ještě příčinou chorob „morovitých“. Pak přišly doby, ve kterých se soudilo, že tak zvané „miasma“, znečišťování vzduchu, je nosičem látky choroboplodné. Dle jiného opět názoru vycházela látka nakažlivá — „kontagium“ — z osoby onemocnělé. Teprve drobnohled vnesl znenáhla světlo do tohoto přítmí, byť i nebyla záhada tato doposud úplně rozluštěna. Holanďan Loewenhoeck byl první, jenž (r. 1675) odkryl nepatrné živoky v hnijících zubech a obsahu střevním. Poněvadž byli též nalezeni v nálevu látek rostlinných a živočišných, byli pojmenováni „nálevníky“ Při tom ujala se domněnka, že při tlení tvoří se sami sebou, „praplozením“. Učení o takovémto způsobu rozmnožování panovalo až do prostřed minulého století. Teprve Pasteurovi se podařilo dokázati, že oni nejmenší tvorové (mikrorganismy) nepovstávají kvašením, tlením či hnilobou, nýbrž že sami takovéto stavy vyvolávají, a sice tím, že spotřebují jisté látky ku své výživě a za to náhradně vyměšují látky jiné. Důsledkem toho objevu mohl Pasteur dokázati, že žádná látka se nerozloží a žádná nepřejde v hnilobu, podaří-li se od ní oddáliti ony „zárodky“. Na základě tohto pozorování zbudováno pak zhotovování konserv. Plodové šťávy, zeleniny, ovoce, maso atd. konservujeme tím způsobem, že přítomné v nich zárodky usmr-

time delším zahříváním, načež vhodnou uzavírkou (zaletováním) chráníme předměty ty před vniknutím zárodků jiných. Tlení je vyvoláno hlavně plísněmi, alkoholické kvašení kvasinkami, hniloba bakteriemi. R. 1849 nalezeny byly bakterie v krvi zvířat, stižených snětí slezinou. R. 1882 nalezl Robert Koch v chrchlích souchotináře bacilla tuberkulosního. Od té doby datuje se v pravdě horečnatá snaha po odkrytí choroboplodných činitelů při jednotlivých nemocech. Horlivost ta byla tak značná, že mnohdy se při honbě za bacillem zapomínalo na nemocného. Ani sluneční úžeh osudem tím nezůstal ušetřen, byv rovněž zařaděn mezi choroby infekční.

Bakterie jsou nepatrné jednobuněčné organismy, jež se rozmnožují dělením. Tam, kde najdou příznivé podmínky k životu, rozmnožují se úžasně rychle. Podle jich útvaru rozeznáváme kokky (kulovité), bacilly (tyčinkovité) a spirilly (šroubovité). Leč slovem „bacillus" označena obyčejně v běžné mluvě bakterie kteréhokoliv druhu. Trvalé jich útvary, které jsou velice vzdorné, slovou „spórami".

Bakterie mají dalekosáhlý význam ve světě rostlinném i zvířecím a nalézají se všude v úžasném množství. Rozkládajíť složité organické sloučeniny v jednodušší, dokončují hnilobný pochod ve zbytcích těla rostlinného i živočišného a vzniklé z nich látky nejprostší opět uvádějí v oblasť a oběh přírodních elementů. Tak bakterie, nalézající se v půdě, využitkují organické látky do krajnosti. Některé druhy přeměňují močovinu ve čpavek, a ten opět rozkládají dílem ve volný dusík, dílem v jednoduché sloučeniny, jež mohou býti přijaty rostlinstvem. Jiné druhy bakterii vyměšují železo, opět jiné síru atd. Podobně se tak děje v těle zvířecím i lidském. Bakterie jsou první „lučebníci střeva"; neviditelní skřítkové, kteří bez únavy pracují ve prospěch svých hostitelů; „naši největší dobrodinci".

Tak jako se mezi miliony užitečných rostlin nalézá i něco jedovatého býlí, jsou i mezi bakteriemi někteří druhové, kteří mohou působiti otravně a chorobu člověka přivoditi. Tyto „pathogenní" bakterie žijí po způsobu cizopásníků. Nalézajíť se netoliko na povrchu všemožných předmětů, nýbrž i na rukou, v potravě, v ústech, ve střevu atd. „Uprostřed života jsme obklíčeni smrtí." Pokud není nijaké disposice, nemá jich pobyt zvláštního významu. Ztratilo-li však tělo svou sílu a vzdornost, pak poskytuje bacillům vhodnou živnou půdu. Tyto se nesmírně rychle rozmnoží a způsobí buď svým množstvím poruchy v oběhu krevním a chorobnou přeměnu v jakosti krve, anebo poškozují organismus jedovatými produkty své

výměny látek (toxiny). Podráždění, způsobené bacilly a jich otravnými zplodinami, zburcuje všechny síly organismu ku obraně a zvýšené toto napětí sil projevuje se pak jako horečka, jako zánět atd. Takovýmto způsobem nutno si objasniti vzniknutí chorob infekčních, jakými jsou spalničky, spála, záškrt, tyfus, cholera, tuberkulosa a. j. v.

Tedy pouhá přítomnost bacillů z pravidla ještě nezpůsobuje žádné onemocnění; k tomu potřebí jich větší počet, vyšší stupeň jejich jedovatosti („virulence"), především však na seslabenost organismu, kterou jsme se naučili znáti pod jménem „disposice". Teprve tato poskytne živnou půdu pro vývoj bacillů. Zdravé tělo je proti jich účinkům chráněno, jest „immunní". „I m m u n i t a" spočívá ve přizpůsobení se organismu škodlivině, které získal v tisíciletém boji proti bakteriím. Ona jest vlastností živoucích buněk a jako taková jest i dědičná. Bez této sebeochrany dávno by již pokolení lidské vymřelo. Neboť bacilly existovaly vždy, a zajisté v nikoli menším množství než dnes. Jen tehdy, je-li vzdornost buněk vůči jedům již od narození oslabena nebo osobními, sociálními a klimatickými poměry zničena, jestliže immunita učinila místo disposici, jen tehdy mohou bacilly na tělo s úspěchem útočiti, t. j. chorobu vyvolati. Bacillus tedy sam o sobě mnoho neznamená; hlavní věcí je půda živná. Výminku tvoří jedině ony případy, kdy náhle vnikne do rány, tedy přímo do proudu krevního, ohromné množství bakterií, jako se děje při otravě hnisem neb snětí slezinnou. Tu ovšem immunita neposkytne tělu dostatečné ochrany.

Immunita vzniká při každé chorobě infekční znovu, a kdo takovouto chorobu přestál, je proti ní chráněn po delší dobu, ano i navždy. Proto zřídka kdo je podruhé postižen osýpkami, spálou atd. Z toho důvodu ujalo se i ochranné očkování proti neštovicím. Tělo, jež přestálo neštovice zvířecí, stalo se tím dle běžného domnění immunním vůči neštovicím člověka. Ovšem, nelze se vždy ubránit otázce, zdali tato „passivní" (uměle získaná) ochrana dá se ve své síle srovnati s přirozenou vzdorností bunic oproti jedům.

Ponenáhlé přizpůsobování se lidskeho organismu na jedy bakterielní může nám do jisté míry vysvětliti klesání až i úplný zánik té či oné epidemie.

Oproti jistým chorobam zvířat, jako ku příkladu dobytčímu moru, je člověk úplně immunní; rovněž tak jsou i zvířata od přírody chráněna před různým onemocněním člověka, hovězí dobytek před ozhřivkou koní, ježek před jedem hadím atd.

Vedle vzdornosti buněk vůči jedům, immunity, má zdravé tělo ještě jiná zařízení, aby se ubránilo nemocem. Jedním z ochranných těchto zařízení jest kůže. Jed hadí a vzteklinný mohou účinkovati jedině tehdy, byla-li kousnutím porušena; na kůži zdravou nepůsobí. Rovněž i bacilly mohou jen tehdy vniknouti, je-li na některém místě poraněna. Proto pokrýváme a obvazujeme zevní oděrky, trhliny, rány co možno rychle, abychom oddálili od nich zárodky chorobotvorné. Proto je čistota rukou a obvazů tak nezbytna při ošetřování ran. Vždyť vládne dnes domněnka, že i zárodky malarie (plasmodie), původcové žluté zimnice a jiných tropických onemocnění, vnikají do krve bodnutím komárů, tedy opět jen kůží porušenou.

Podobnou ochranu poskytuje i sliznice, jež vystýlá dutiny vnitřní, a vylučuje ze sebe vazkou tekutinu, která je pro dotyčnou partii ochrannou pokrývkou. V ústech téměř jednohokaždého člověka nalézají se často virulentní, t. j. silně jedovaté bakterie nejrůznějšího druhu. Tak mohl dr. Dekker konstatovati bacilla záškrtu u 20 z 91 vyšetřovaných dětí, které měly zcela slušnou příležitost k získání nákazy stykem s chovanci nemocnice, difterií stiženými. A přece ani jedno z nich se nerozstonalo. V dobách cholery vyskytují se její bacilly i ve střevě osob úplně zdravých. Dnes vyšetřují se na bacilly jen ty osoby, které přišly do styku s pacienty, cholerou onemocnělými. Kdyby se vyšetřování mělo vztahovati na celé obyvatelstvo, našli by se „nosiči bacillů“ dojista všude. Avšak vzdor přítomnosti bacillů neonemocní z těch osob nikdo, jestliže a pokud dostatečně fungují ochranná zařízení jejich organismu. Ale je-li ku příkladu sliznice jich zažívadel katary chorobně zkypřena, pak tvoří se trhliny, oděrky, i suchá místa, která se snadno stávají branami pro činitele choroboplodné. Proto se v epidemii cholery musíme varovati nachlazení nohou a života právě tak, jako přetížení žaludku jídly a nápoji, ježto tím mohou povstati katary žaludku a střev. Věru není nijakou náhodou, že největší množství onemocnění cholerou připadá na pondělek. V neděli se totiž hojně holduje číši a džbánku, což snadno vede k „pokažení žaludku“. Proto jest člověk otužilý a střídmý před infekčními chorobami bezpečněji chráněn než choulostivec a piják, poněvadž tento téměř vždycky trpí katarem žaludečním, onen pak je náchylný ku katarům ústrojů dýchacích. Během porodu tvoří se téměř z pravidla trhliny sliznice. Proto je zapotřebí úzkostlivé čistoty se strany porodní báby i ošetřovatelky, nemá-li dojíti k jedné z nejvíce nebezpečných chorob infekčních, ku horečce omladnic.

Z obranného významu sliznice vyplývá i nemalá důležitost dýchání nosem, jakož i ošetřování zubů a dutiny nosní pro zamezení nemocí nakažlivých. Dítky, jichž nosovod jest ucpán polypy neb zduřelou mandlí hltanovou, a které tudíž musí dýchati ústy, jsou velice náchylny ku spále a difterii, jelikož vdechnutý prach není zachycován sliznicí nosní. Nečistá ústa a hnilé zuby jsou pravým pařeništěm bakterií. Proto nutno děti již od útlého mládí navykati, aby si ústa i zuby bedlivě čistily, jak po každém jídle, tak i záhy z rána a před nocí.

Další ochranná síla spočívá ve šťavách zažívacích. Tak jako výměšky dutiny ústní (slina a hlen), mají i šťávy žaludeční a střevní účinek mikrobomorný. Proto poranění v ústech se hojí ku podivu rychle. Z téže příčiny vkládáme při zánětech krku neb obtížích polykacích něco pokroutek aneb kandisového cukru do úst, abychom povzbudili větší vylučování slin. Pettenkofer a Emmerich odvážili se roku 1892 cholerové bacilly pozříti, poněvadž si byli vědomi, že mají zažívací šťávy v úplném pořádku. Tedy i v tomto směru má řádné zažívání velkou cenu.

Nejdůležitější však ochranná síla těla nalézá se v jeho šťávách a to zejména v krvi. Kdežto se dříve jen zcela všeobecně mluvilo o „organické vzdornosti krve", aniž by se tím slovem označoval nějaký zcela určitý pojem, je dnes úplně jisto, že tekutina krevní (serum) obsahuje látky, které jsou s to, aby jedovaté výměšky bakterií učinily neškodnými. Nazývají se „látkami ochrannými" (antitoxiny). Jakého jsou způsobu, do dnes zevrubně nevíme. Toliko dvoje okolnosti zdají se býti zjištěny; především ona, že síla jejich odvisí od alkalescence krve, t. j. od množství její žíravin a žíravých zemin, hlavně pak sloučenin natria, za druhé, že alespoň část jich se tvoří z krvinek bílých. Tyto účastní se boje s bakteriemi mimo to i tím způsobem, že je přímo usmrcují a pohlcují. Nedostává-li se krvi dostatečného množství ochranných látek, útočí bacilly na tělo a dochází k onemocnění. Tím však je tělo přinuceno k obraně. Proto vytváří antitoxiny, aby zneutralisovalo jedy bakterielní. A tak při vypuknutí onemocnění dána zároveň přírodou i možnost léčby. Důsledkem toho byla řada pokusů, jimiž se měly antitoxiny do těla vpraviti cestou umělou. Takovéto serum léčivé připravuje se z krve zvířat (koní), která se znenáhlým vstřikováním postupně zvětšovaného množství jedu bacillového stala vzdornými vůči dotýčné chorobě. Přes to však jsem toho mínění, že největší ochranná mohutnost spočívá ve zdravé krvi, a že ono léčivé serum, které si tělo samo vyrábí, nedá se v každém případě tak snadno nahraditi.

Vše, co dovede tělo oslabiti, a co je příčinou nemocí, zmenšuje i jeho schopnost čeliti bakteriím. Tak dokázali Gruber, Thomas, Abbot, Déléarde, Laitinen a j., že zvířata, jimž do potravy byl přimísen alkohol, nejen že jsou velmi citliva oproti chorobám nakažlivým, nýbrž, že je též zřídka kdy vydrží. Proto se lze domnívati, že alkohol zabraňuje vzniku ochranných antitoxinů. Pokus ten jen potvrzuje zkušenost všedního života: pijáci snesou horečnaté onemocnění daleko hůře než lidé střídmí, a zánět plic, cholera, ranná infekce atd. probíhají u nich vždycky nepoměrně špatně. „Sta a sta osob, které ročně zmírají chorobami nakažlivými a nemocemi srdce i plic, mohlo by býti zachráněno, kdyby nebyly oslabeny alkoholem a neschopny odporu proti onemocnění“ (dr. Dencke). V tom ohledu je velice přesvědčivým ono faktum, že v Číně — jak mne zevrubně znatelé tamních poměrů jednosvorně ujišťují — jsou nakažlivé nemoce velice vzácny a že jmenovitě souchotiny patří tam téměř k neznámým stavům, ačkoli panující tam nečistota vzpírá se všem popisům a lid, v nejnezdravějších poměrech stěsnaný, používá vody, jaké by Evropan nebral ani k napájení svého dobytka. Ale za to jsou Číňané nejstřídmějším národem světa, aniž by jim to náboženské předpisy ukládaly za zvláštní povinnost.

Tíha infekce odvisí od jedovatosti („virulence“) bacilla, která ovšem může býti velice různá, dle doby roční a způsobu nákazy. Téměř při všech epidemiích vyskytují se zprvu případy velice těžké, proti kterým jsme úplně bezmocni. Znenáhla však dle všeho zdání ubývá jedovatosti dotyčných bacillů, a pozdější onemocnění proto probíhají způsobem daleko mírnějším. Tím lze si vysvětliti i různost v charakteru onemocnění, vystupuje-li toto samostatně neb epidemicky. Všechny infekční choroby jsou v epidemiích daleko nebezpečnější než jindy.

Dle všeho, co jsme dosud sdělili, je hlavní příčinou infekčních nemocí slabé neb sesláblé tělo; bacilly jsou podnětem zevním, tedy do jisté míry jen příčinou příležitostnou, náhled to, který čím dále tím více čítá zastánců. Tak praví profesor Rosenbach: „Nebezpečenství existuje nikoli proto, že tu je nepřítel (bacillus) — neboť jinak bychom musili zahynouti všici —, nýbrž proto, že žijeme za existenčních podmínek, jež jsou pro nás nepříznivy, tak že svým nepřátelům poskytujeme vhodnou půdu živnou. Naše tělo nedovede klásti dostatečný odpor, tak že se v nás usadí a žijí na útraty onemocnělého těla.“ „Činnost bakterií je nerozlučně spojena se vznikem jistých onemocnění, ale příčinou těchto onemocnění jest jen v tom případě, je-li zprvu dána nepříznivá podmínka — slabost

a oslabenost organismu. Aby nebylo nijakého nedorozumění, bylo by proto správnější, neužívati slova „příčina“ pro úkol bakterií, nýbrž říci: příčinou je slabé tělo, podnětem k onemocnění je přítomnost určitých organismů.“ Podobně se vyjadřuje i profesor Hüppe: „Stav našeho těla, disposice, je momentem rozhodujícím; ta či ona choroba může vzniknouti vlivem choroboplodných organismů toliko při existenci určité náchylnosti. Příčiny nemocí jsou vždycky vnitřní. Bakterie nemoc toliko vybavují. K tomu jako třetí činitel přistupuje podmínka, za které podnět zasáhne příčinu. Chybí-li jeden z těchto tří činitelů, nemůže žádná nemoc vzniknouti.“ „Nikoli nosič nákazy (bacillus) je pravou příčinou onemocnění, nýbrž oni všichni faktorové, kteří jsou způsobilí, moc těchto bacillů zvýšiti a jich jedovatost plnou měrou uplatniti, a jakými jsou: těžké choroby, pohlavní výstřednosti, obžerství, nadměrná námaha, fysická, morální a finanční bída — samé to příčiny, jež větším dílem vyplývají ze zneužívání alkoholu.“ Tak dí profesor Legrain. A profesor Bier: Všichni, kteří jsou opatřeni dobrým zařízením ochranným i obranným, uniknou chorobám neb je dobře překonají; za to jim podlehnou oni, kteří v ohledu tom jsou méně nadáni.“ Epidemie účinkují způsobem očisťujícím jako bouře a vichry: vše, co je slabé, vetché a povalečné, padá jim za oběť.

Tím je nám zároveň i ukázána cesta k působivému potírání nemocí infekčních. Ta spočívá daleko méně v ničení bacillů, jež nikdy se nemůže úplně podařiti, jako spíše v tom, že vším úsilím se vynasnažujeme, abychom ochranná zařízení svého těla udrželi v plné působnosti. „Nejlepší ochranou vždy bude zmužilé bojování v boji o život a sílení i otužování těla, aby se stalo a též zůstalo co nejvíce vzdorným. Oni titěrní živokové nás nezdolají, pokud bude náš organismus normálně pracovati“ (prof. Rosenbach). „Nesmíme se domnívati, že honba za bacilly bude mít nějaký výsledek. Mohou se sice nějaké zdroje tu a tam ucpati, avšak nikdy nebude možno všechny ty mikroby úplně vyhladiti. V boji mezi bakteriemi a lidmi bude nejdůležitějším to, abychom my je pohltili, a nikoli ony nás“ (profesor Forel). „Bádáním o bakteriích, jakožto příčinách nemocí, vzdáváme své plné uznání. Nicméně zdá se nám být daleko důležitějším vybádání příčin našeho zdraví. V te snaze nechť jsou našimi spojenci nikoli ony nepatrné, ničivé prostředečky, nýbrž všemohoucí síly přírodní. Sluneční paprsek, jenž svítí do tmavého, stuchlého, vlhkého sklepení, rozbitá okenní tabulka, jež vzduchu zjednává svobodný přístup, vykonají v několika málo hodinách práci nejpůsobivějšího prostředku desinfekčního.

aniž by byl přehlédnut a zapomenut ten nejskrytější koutek. Všechna ta spousta mikrobů, bujně se plemenící ve vlhkém, tmavém, na kyslík chudém, stagnujícím ovzduší přeplněných příbytků, celá ta jeduplná flora a fauna noci, kloaky, močály a hniloby — účinkem světla, vzduchu, vody, elektřiny, otřesu často se obrátí v niveč, jako když kouzelným proutkem šlehne. Tak mnohá již epidemie byla rychle skončena bouří, výsvitem slunce, vichrem, lijavcem, zasněžením, zemětřesením. Nesmíme však vyčkávati nečinně a bez obrany, až se takováto přírodní událost dostaví a na se převezme práci úřadů a zdravotnického personálu. Nikoli v bezvýsledných pokusech ničení bacilů, nýbrž v rozmnožování přirozených příčin zdraví nechť hygiena vyhledává své nejvděčnější úkoly. Příčina choroby zůstane tím více bez účinu, a choroboplodný zárodek bude tím spíše sterilní, čím vzdornější bude terrain pro jeho vývoj, čím vzdornější bude člověk. Světlo, vzduch, voda, pohyb, elektřina a vhodná výživa jsou oněmi podmínkami našeho zdraví, a jest a bude i na dále naší posvátnou snahou, aby známost jich blahonosných účinků v nejširších kruzích rostla a se prohloubila" (profesor Winternitz).

Tento způsob potírání chorob nakažlivých volá ovšem v prvé řadě po zlepšení poměrů sociálních. Je-li tisíce dětí, často již v nejútlejším věku, zaměstnáno ve službách průmyslu a domácí práce, a při tom nuceno den co den se krčiti v prostorách uzavřených a častokráte se spokojí pouhou bramborou a odvarem z cikorie — odkud vzíti sílu a vzdornost! A jestliže statisíce našich vrstevníků od mládí co rok při nezdravém často povolání pracuje po dvanáct i více hodin denně a přebývá ve špinavých, úzkých a přeplněných jizbičkách, lze se diviti, že tolik existuje chorob? „Lidé tito neonemocní toliko proto, že jsou nečisti, nýbrž hlavně proto, že hospodářsky a namnoze i morálně stojí na tak nízkém stupni, že nemohou a nechtí dbáti na čistotu." Nic není platno nutiti lidstvo v dobách epidemie ku čistotě, a pak všechno zase nechati při starém. Též „donucování k zevní čistotě nezlepší poměry zdravotní, nýbrž umožnění lepší životosprávy povznese prostého jedince ku výši člověka kulturního, jenž pak i o čistotu jeví píli" (Rosenbach). Kdo zcela vážně pohlíží na potírání nemocí nakažlivých, musí vší snahou usilovati o zlepšení poměrů sociálních. Podkladem toho bude rozumné právo pozemkové. Otázka příbytková nedá se dříve luštiti, dokud se nepodaří vymýtiti spekulaci s místy stavebními, a zdravý hospodářský rozvoj

bude po tak dlouho znemožněn, pokud půda a její poklady budou vydány v šanc soukromé hrabivosti. Proto snahy reformátorů poměrů pozemkových zasluhují nejvýdatnější podpory. Zde nepostačí pouhé špulení úst; zde se musí pořádně hvízdnout!

Rovněž tak nutným jest boj proti pijáctví. Nepřichází tu jen v úvahu z něho vyplývající hospodářská bída, morální sešlost, náklonnost k zločinům a oslabení vlastního těla, nýbrž daleko více hrozící zvrhlost potomstva. Pijáctví připravuje disposici ku chorobám v příštích pokoleních. To je to nejhorší. A k potírání této příčiny nemocí není třeba ani materielních prostředků, ani zákonných předpisů neb policejního donucování, nýbrž toliko dobré vůle neříditi se zvyky pijáckými.

Avšak jakkoli jsme seznali, že nejjistější cesta k potírání lidové nákazy je zvýšení vzdornosti osobní, bylo by přec jen lehkomyslné, kdybychom podle svých sil neomezovali rozmnožování bacillů a nezabraňovali přenášení chorobotvorných zárodků. To se děje desinfekcí, největší čistotou, isolací onemocnělých a úzkostlivým pozorováním i nejlehčích případů.

Přenášení může se díti chrchly, špinavým prádlem, nečistýma rukama, při tyfu, úplavici a choleře též střevními výměšky; rovněž dbejme o to, aby nemocný nám nekašlal přímo do obličeje, nýbrž si před ústy přidržel kapesník.

Z počátku panovala domněnka, že možno bacilly na těle i v těle usmrtiti, a za tím účelem používalo se kyseliny karbolové, salicylové, sublimátu, chlorečňanu draselnatého a jiných jedovatých leptadel. Tím ovšem můžeme bacilly zničiti, avšak zároveň uvádíme tělo ve značné nebezpečí. Neboť „jest takořka zákonem, že živoucí buňky těla jsou vůči desinfekčním prostředkům daleko citlivější než bakterie“ (Behring). Proto brzy zanechány pokusy s desinfekcí těla zevní i vnitřní a zřetel obrácen raději k pečlivé čistotě a potírání zárodků, jež ulpěly na prádle, šatech a předmětech, s nimiž se nemocný stýkal. Též i při ošetřování ran nepoužívá se dnes již prostředků desinfekčních, a to vzhledem ku nepříznivému jich působení na činnost buněk, která je hlavní podmínkou řádného hojení. Proto se uspokojujeme tím, že krajní čistotou (asepsí) oddalujeme od rány všechny škodliviny a tak ponecháváme úplně volnou dráhu přirozené síle léčivé

Ku desinfekci prádla používá se v domácnosti vroucí vody a mazlavého (draselnatého) mýdla, o němž prof. Jaksch se právem vyslovuje, že mnohdy lépe desinfikuje než kyselina karbolová. K očistě rukou a okolí slouží absolutní alkohol; ku desinfekci hmot vydávených, jakož i stolic při tyfy, úplavici a choleře vápenné mléko neb okyselená rašelina. Špinavé prádlo, použité kapesníky atd. vkládají se na 24 hodiny do roztoku draselného mýdla ($^1/_2$ kg. mýdla na 17 litrů = 1 vědro teplé vody). Vápenné mléko obdržíme tím způsobem, že 1 kg. nehašeného vápna smísíme se 4 litry vody; část takto získaného roztoku vlejeme ještě před kálením nemocného na dno podložené mísy neb noční nádoby - načež po vyprázdnění stolice přimísíme stejné as množství další. Ještě prostší je použití rozdrobené rašeliny, okyselené dříve kyselinou sírovou, jíž několik hrstí vhodíme do příslušné nádoby či záchodu přímo před stolicí a ihned po ní. Sírová kyselina usmrtí choroboplodné zárodky, kdežto sypká hmota rašeliny vssaje do sebe látky páchnouci a tekutinu. Právě tak se zachováme při odstraňování hmot vydávených. Kašlající osoby nechť používají papírových (japonských) kapesníků, jež se po upotřebení ihned spáli. Nikdy ať neplívají na podlahu.

Podlaha světnice se častěji vydrhne kartáčem a mýdlovou vodou. Jídelní a pitné náčiní čistí se pískem a sodou. Tapety se po skončení nemoce otrou střídkou chlební; potřísněné stěny znova vymalují; postele, dvéře a noční stolice se důkladně omyjí silným roztokem mýdla. Bezcenné předměty (slamník, hračky) se spálí. Oděv, povlaky a matrace odevzdají se do ústavu desinfekčního, kde se vyčistí proudem vodní páry.

Podezřelou vodu pitnou vždy nutno dříve svařiti. Jiné způsoby desinfekce nespadají do vlastního rámce našich rozprav a řídí se v určitých případech nařízeními zodpovědného lékaře úředního.*)

Nejpůsobivějším prostředkem desinfekčním je světlo sluneční. Nezřídka jsou vrcholová stadia epidemií souřadná s obdobím oblohy zamračené. Proto hleďme zjednati nemocniční světnici co největší přístup slunečního světla. Polštáře často sluňme, větrejme a vyklepávejme. Šaty, jichž bylo použito v prvopočátku choroby,

*) Zde, jakož i v některých partiích kapitol příštích uznal překladatel za vhodné, vypustiti některé věty i odstavce vydání prvního, pokud jevily nesrovnalost s nejnovějšími zdravotními zákony čsl. republiky. Stalo se tak s vědomím a souhlasem autorovým, datovaným ze dne 3. listopadu 1922. Pozn. překladatele.

ponechme po delší dobu ve výsluní, což učiníme i s knihami, obrázky atd., jež byly s rekonvalescentem ve styku.

Nejčastěji jsou zárodky chorob přenášeny rukama nečistýma. Tyto jsou hlavními sprostředkovateli nákazy. Proto nechť nikdo, jenž nemocnému poskytl přímých služeb, neopomene očistiti ruce horkou vodou s mýdlem a okraje nehtů hrotnatým předmětem. Opatrnost ta je dvojnásobně nutná, má-li dotyčná osoba opatrovati děti, zaměstnávati se v kuchyni, neb prodávati v obchodě s potravinami. „Mojžíš měl pro cenu čistoty daleko větší porozumění než lékaři následujících tří tisíců let. Nařídil, že každý si má mýti ruce před každým jídlem, kdežto lékaři po celá tisíciletí nemyli si rukou ani před ani po operaci. Neumyje-li si ošetřovatelka ruce po každé stolici pacienta, tyfem stiženého, může přenésti chorobné látky na pokrm či do úst a tak nemoc na sebe či jiné rozšířiti.“ (Aufrecht).

Nemocného nelíbejme. V jeho světnici neuschovávejme ani potravin ani věcí v domácnosti běžných. Rovněž tu nebudeme používati ani jídel ani nápojů. Před každým jídlem si důkladně očistíme ruce a propláchneme ústa.

Hlavním úkolem při potírání nemocí nakažlivých je poučování nejširších vrstev lidových, že čistota, do krajní možnosti prováděná, nejjistěji chrání před dalším rozšiřováním látky nakažlivé. Pravé toho porozumění schází dosud téměř všeobecně. Tak ku př. velmi často přihází, že v rodinách, kde dítky churaví spálou neb difterií, přechovávají se a naplňují nádoby na mléko ve světnici onemocnělých. Někdo opět obsluhuje své zákazníky, aniž by si řádně umyl ruce, jež právě byly v přímém styku s pacientem. Hokyně či zelenářka obsluhuje své těžce nemocné děti v zadním pokojíčku, aby, jakmile zavzní zvonek, vběhla do krámku a nečistýma rukama vybrala návštěvníku ovoce, zeleninu, pečivo atd. Pradlena neb ošetřovatelka pere a žehlí cizí prádlo v témže příbytku, kde vlastní její děcko stůně spálou neb záškrtem. A což teprvé souchotináři, kteří dovedou celé své okolí znečistiti odměškem svých chorých dýchadel!

Aby dítky školou povinné byly při nejmenší známce počínajícího onemocnění od vyučování oddáleny, a aby onemocnělé děcko leželo ve světnici obzvláště dobře větrané, kde by se stýkalo toliko se svými ošetřovateli, nelze docíliti jiným zákrokem, než přísnou isolací, ovšem v předpokladu, že se v okolí nemocného bude udržovati úzkostlivá čistota. Jsou-li však hygienické poměry v domácnosti pacientově

krajně nepříznivy, nedostává-li se potřebného ošetření, neb naráží-li řádné ventilování příbytku na značné překážky, pak nutno doporučiti léčení v nemocnici, což ovšem bude odviseti od náhledu úředního lékaře.

Obzvláštní péče zasluhují případy lehčí. Tyfus ku př. může probíhati tak, že nemocný ani neulehne. Záškrt se může za jistých okolností jeviti jako pouhý zánět krční s nepatrným povlakem mandlí. Ale právě v takovýchto případech je zavlečení nákazy lehce umožněno, poněvadž nikdo nepomýšlí na vážnou chorobu a nedbá povinné péče. V průběhu epidemie záškrtu měl by se pojímati každý případ zánětu krčního právě tak vážně, jako každý průjem v době tyfu, cholery či úplavice. Častokráte vůbec nedojde k nějakému onemocnění, ačkoli se v těle nalézá dosti dotyčných bacillů. Takovéto osoby lze označiti za „nosiče" bacillů, které při nedostatečné opatrnosti snadno se mohou státi osudnými jiným. Proto se v období cholery isolují a pozorují i ti, kteří s nemocným přišli do styku. V průběhu jakékoli epidemie měl by se tudíž každý z nás chovati tak, jako by sám byl nosičem mikrobů a všemožně toho dbáti, aby neuškodil svým spolubližním. V takové době nechť je všeobecným příkazem úzkostlivá čistota a opatrné zacházení s chrchly a výměty.

Dík nadměrnému strachu před bacilly vidíme v každém pacientu svého nepřítele, jehož nutno se oddalovati a chrániti. Strach ten brání nám v účinné lásce a nutí nás ku sobectví. Znám přečetné případy, kde osoby tuberkulósní, propuštěné z práce i nájmu, marně se opět ucházely o nové zaměstnání i přístřeší. Mimo to však úzkost před nákazou ochromuje vzdornost vlastního organismu a upravuje tak jen vhodnou půdu pro choroboplodné zárodky.

Proto méně bázně před bacilly! Za to však lepší podmínky životní, větší péči sociální, více čistoty, poučování širších vrstev, zkrátka: více praktické hygieny! Cena její velmi případně je označena verši, jež zvěčnělý Pettenkofer vepsal do „zlaté knihy" města Mnichova:

„Um léčiti — ten mnohou bolest pernou
Zná mírnit; ale ten um není nižší,
Jenž ve vzniku chce zdolat muku žernou.
O lidstvo volalo kdys k nebes výši:
„Nad Morem vítězit a Smrtí černou!" —
To Hygieny umění je bližší.
Ta v službách lidstva do boje se žene
A bídu vyhladí, věř, do kořene.
Však Bohu zůstane vždy služkou věrnou."

II. NAKAŽLIVÉ CHOROBY A ŠKOLA.

Důležitá kapitola pro rodiče a učitele.

Nejčastější a nejtěžší případy nakažlivých nemocí dětských, jako spalniček, spály, záškrtu a zádušního kašle, vyskytují se před obdobím návštěvy školní. Přes to jsou správy školní a učitelé zavázáni, vším úsilím se vynasnažovati, aby se zamezilo přenášení a další rozšiřování nákazy žactvem.

Současný, více hodin trvající pobyt padesáti i více dítek v téže prostoře, stálý nedostatek čerstvého vzduchu, hojné množství téměř ve všech třídách poletujícího prachu a jím vyvolané ustavičné dráždění dýchadel, abnormální a nucené držení těla poškozující akt dýchací i oběh krevní, zvýšené napětí ducha a časté stavy rozčilení — to vše přispívá jen k tomu, aby vzdornost dětského organismu klesala a náchylnost k onemocnění rostla. I choroby nakažlivé nalézají za takových podmínek příznivou půdu k vývoji a mohou být ve škole přímo přenášeny. Proto jsou učitelé a učitelky povinni znáti do podrobna první příznaky dotyčných chorob, aby v daném případě ihned mohli zakročiti. Téměř vždycky se cítí děti napřed nevolnými a ocháblými, ztrácejí chuť k jídlu, naříkají si na bolení hlavy a studenost nohou, a jsou značně pobledlé. To může trvati více dnů aneb, jako u spály, jen několik hodin. Jedná-li se o nastávající spalničky, pak dítky notně kýchají a kašlou; nos zduřuje; oči slzí. Zůstane-li dítě vzdor těmto předchozím známkám ve škole, ohrožuje svoje spolužáky, poněvadž v tomto období je nebezpečí přenosu obzvláště značné. A škola poskytuje přenosu nejlepší příležitost. Dítky kašlou, kýchají, smrkají a to zajisté nikterak s obzvláštní opatrností. Hlen a chrchel na podlaze zasychá v prach. Ne všichni školáci jsou vlastníky účelného kapesníku, a mají-li náhodou jaký, vypadá mnohdy opravdu hrozně. Lecos uvízne na oděvu, lecos na rukách. A přece musí se sousedu dostati sousta ze snídaně či skrojku ovoce, neb se mu ten či onen předmět v dětské ochotě zapůjčí. Že se tím snadno umožňuje přenášení zárodků dotyčné choroby, leží ovšem na bíledni. Proto může škola mnoho spolupůsobiti, aby rozšiřování nakažlivých nemocí bylo zabráněno.

Onemocnělí aneb jen z nemoce podezřelí žáci mají být ihned ze školy domů posláni a od dalšího vyučování oddáleni. To je hlavní věcí. Čím dříve se tak stane, čím obezřeteněji si učitel v tomto ohledu vede, tím jistěji bude omezeno rozšiřování dotyčné

infekční choroby. Neonemocní-li dítě vážně, pak je škoda, které dozná kratičkou svou nepřítomností ve škole, poměrně velice nepatrná oproti oné pohromě, kterou další jeho setrvávání ve škole mohlo způsobiti jeho spolužákům.

Na rodiče hleďme působiti, aby neposílali do školy děti, kterým je nevolno. Co tam budou platny? Jak mohou sledovati vyučování, je-li hlava zaujata? Vždyť každý dospělý ví ze zkušenosti vlastní, že v takovém stavu nelze být duševně činným. Dítky, kterým není zcela dobře, nalézají se v stálé obavě, že jim bude vytýkána nepozornost a netečnost. Ale každé rozčilení jim škodí. Ve třídách přeplněných, kde učiteli při nejlepší vůli není možno zaměstnávati se podrobněji s každým jednotlivcem, může se státi, že takové děcko je pro roztržitost a lenivost plísněno. Jaké to může mít následky! Zkrátka: dítě, jemuž není zcela volno, do školy nepatří.

Hleďme dále přesvědčiti rodiče, že je počínáním úplně zvráceným, chtějí-li ihned posílati do školy děti, které těžkou chorobu právě přestály. Je věru neuvěřitelno, jak v tomto ohledu hřešívají i rodičové vysoce vzdělaní. Sotva je děcko opět na nohou, již má být znovu ujařmeno. Snad by nemohlo ani postoupiti! Avšak příliš časná návštěva školní může mnohým způsobiti nemalou pohromu. Horečnaté choroby totiž činí veliké nároky na sílu srdeční, a proto po spále a difterii trvá mnohdy po celé týdny jistá srdeční chabost. Pak ovšem tělesná námaha a duševní rozčilování snadno může děcku způsobiti trvalou škodu. Mimo to nelze úplně vyloučiti, že předčasnou návštěvou školní mohou býti spolužáci značně ohroženi. Na druhé straně neměly by se činiti nijaké překážky oněm rodičům, kteří jsou tak rozumni, že svým dětem po uplynutí těžké nemoce přejí zotavení co nejdelší, a raději je posílají do boží přírody než do škol. Řádné vysvědčení lékařské je pro mnohé z nich výdajem dosti nákladným.

Jakou úlohu má prach jako nosič choroboplodných zárodků, je všeobecně známo. A přes to vykazuje čistotnost v našich školních síních a tělocvičnách často velice značné mezery: Dosud na mnohých místech našeho venkova obstarává mětení školních prostor ve středu a v sobotu — žactvo. S jakým as výsledkem, dovede si každý představiti. Stačí jen druhého dne do školní světnice nachýliti hlavu, nebo v pondělí a ve čtvrtek popatřiti na rukávy našeho kabátu! Leč i v mnohých školách městských děje se metení toliko dvakrát do téhodne. Tak jako hostinec se pozná po štítu, označuje se mnohá školní budova zaprášeností svých oken. V cholerovém roce 1892 vzchopily se některé správy a nařídily každodenní zame-

tání podlahy vlhkými hadry a pečlivé otírání lavic a pultů. Ale od té doby skoro všechno zase utichlo. „Vždyť za našich mladých let nebylo nijak líp, a přece jsme vyrostli“ — takovouto lacinou výmluvou vychází se vstříc každému horlivějšímu úsilí po větší čistotě ve školních světnicích, cvičebnách a záchodech. Co by tomu řekli titíž opatrní otcové města, kdyby jejich příbytky a ložnice byly též jen dvakrát týdně zcela povrchně uklízeny! A tu se jedná jen o několik málo osob, kdežto ve školách o padesát i více. Pro větší školy hodí se k odstraňování nečistoty nejlépe ssací přístroj vakuumový, jakož i čištění kartáči dle methody Fritschovy. K natírání podlahy používáme s prospěchem oleje.

Školní budově nechť se poskytne co možno jasná i slunná poloha a zároveň bedlivě k tomu přihlíží, aby byla důkladně větrána nejen ve přestávkách, nýbrž aby okna a dvéře byly hned po vyučování zotvírány po delší či kratší dobu dle počasí. Světlo sluneční, čerstvý vzduch a čistota jsou nejlépšími prostředky desinfekčními. Postarati se o dobrou pitnou vodu na pozemku školním, jest povinností obce.

Je dojista přehnaným požadavkem, horlí-li kdo pro zrušení školních knihoven, poněvadž prý jsou „interessantním nalezištěm bakterií“. To se týká všech knih upotřebených a ještě více peněz a bankovek. A vzdor tomu nikdo nemíní zrušiti bibliotéky a odstraniti peníze. Takovýmito návrhy pěstuje se jen zcela neoprávněná bázeň před bacilly. Stačí úplně, budeme-li dítky od malička míti k tomu, aby si vždy před jídlem umyly ruce. To bude mít větší účinek než uzavření školních knihoven. Proto pečujme ve školách o hojnou příležitost k častému mytí. K tomu ovšem vedle vody potřebí jest i mýdla a ručníků. A tu věru nezbývá nic lepšího, než že každé dítě přinese do školy svůj vlastní ručník a týž pověsí na svůj věšák. Svrchní oděv a pokrývky hlavy budou ovšem umístěny mimo školní světnici.

Konečně musí se škola všemožně přičiniti, aby vzdornou sílu dětí sesílila. Proto třeba školní místnosti důkladně větrati; zkracovati vyučování ve prospěch delších přestávek, v nichž se dětem dovoluje čilý pohyb v nádvoří; přáti hojnou příležitost k tělocviku; pečovati o to, aby žactvo i mimo školu se mohlo volně proskotačiti a používati hřiště i vzdušných lázní; domácí úlohy co možno omeziti; feriální kolonie podporovati atd.

Otužování těla, výchova žactva k čistotnosti, udržování školní světnice v čistotě — toť jsou

zbraně dnešní školy v boji proti epidemiím. Tím lze zároveň i nejlépe čeliti přenášení tuberkulosy.

Stane-li se některá školní budova ohniskem choroby během určité epidemie (tyfu, úplavice, cholery), pak jistě v ní existují velmi hrubé vady ohledně zaopatřování vody a odstraňování odpadků.

III. LÉČENÍ CHOROB ČINITELI PŘIROZENÝMI.

Příroda hojí; lékařská věda ji v tom jen podporuje. Horečka a zánět jsou projevy léčivé snahy organismu a proto není radno je potlačovati. Led a operace při zánětech. Ošetřování poruch funkcionelních. Léčiti nutno celého člověka a nikoli jen jednotlivé symptomy. Vědecký podklad nauky o lécích. Kdy je potřeba léků. Potírání fušerství.

„Kde jsou v naší moci mezery, tam třeba je vyplniti. Kde však jsou po ruce tisíckrát osvědčené, dobré a spolehlivé prostředky z doby našich praotců, tam není radno nové a opět nové způsoby léčby zaváděti z pouhé jen touhy po novotách, aby se vyhovělo požadavkům theoretiků. To není projev rozumného pokroku. Umění léčiti je prosto vší politické stranickosti, a pokrok za každou cenu je prázdným novinářským heslem. Nikde však se nejeví větší nutností udržovati zdravý rozum člověka jakožto konservativní element oproti vratkému novotářství, jako právě ve dnešním stavu léčebných snah. Snad to čpí reakcionářstvím, zpátečnictvím. Budiž! Každý, kdo chce zadržeti splašené koně, je takovýmto reakcionářem. Neboť chce tím zabrániti rozběhu, který snad může být příjemným a užitečným toliko koním.“ *Prof. Schweninger.*

„Pravdu má vždy jen příroda, a blud jest a může být toliko na straně naší“ — praví Goethe. Můžeme se zcela určitě domnívati, že tak je tomu i při nemocech. Příroda zajisté vždycky sleduje hojivý cíl, byť by nám i vždy nebyly srozumitelny ony cesty, po kterých se při tom ubírá, a dotyčné processy neodpovídaly těm, jež jsou přiměřeny stavu zdravému. „Nemoc není ničím jiným, než pokus přírody, jímž by choroboplodné látky byly všemožnými pro-

středky odstraněny ku spáse nemocného.“ Tak se vyslovil slavný holandský lékař Sydenham. A již Hippokrates učil: „Horečka očišťuje tělo jako oheň.“ Ale co dalo práce tomuto názoru opět získati přívržence ve formě dnešním naším pojmům přiměřené! A přece právě z nemocí infekčních čerpáme vědomí, že tělo má v sobě nejúčelnější prostředky hojivé“ (prof. Bier). Horečka a zánět vznikají z odporu vůči nepřátelským silám, vůči jedovatým látkám a otravným bakteriím. Jakmile tyto začnou účinkovati, ihned se vybavují v organismu ony obranné prostředky, jimiž se bacilly ničí, jedy zřeďují, neutralisují, vylučují — zkrátka činí se rychle neškodným. Právě horečka a zánět je projevem tohoto zvýšeného úsilí organismu. Zahřetím krve v horečce zvyšuje se oxydace (spalování) a snad i podporuje tvoření antitoxinu. Rovněž tak jest i zánět mohutným fysickým pochodem: bojem těla proti přepadnutí nebezpečným, vniklým nepřítelem, jehož nutno uplně potříti a stopy ničivého jeho díla vyhladiti“ (Bier). Kdo chce tudíž horečku potlačiti léky či alkoholem a zánět omeziti prostředky protizánětlivými, ten v boji tom napadá přírodu ze zadu a z rukou jí vyráží zbraň. Proto daleko lépe učiní, bude-li jí nápomocen při vzbuzování přirozených léčivých sil organismu. Lékař musí se vždycky tázati, jaký příroda má úmysl, a dle toho svůj léčebný plán založiti. „Ode dávna byl vychvalován a za pravého lékaře pokládán ten, jenž dovedl přírodě odlouditi její tajemství v léčení chorob, jenž ji podporuje, kde sama vlastní silou nestačí, ji nahrazuje, kde selhává, a ji omezuje, kde opatření její překypují“ (Bier).

Zajisté se může za příznivých okolností při horečnatých chorobách podařiti povzbudit tělo určitými léky k dostatečné obraně a vymýtit jedy nemoce docílením hojných potů a průjmů. Leč nezdá se nám počínání toto býti naprosto nevinným, ježto nemůžeme si předem vypočítati, má-li organismus tolik síly, aby se současně ubránil třem nepřátelským mocnostem — jedu choroboplodnému, alkoholu a léku, který jsa pro tělo látkou cizí, za časté vyvolává tak zvané „účinky vedlejší“. A proto dí správně Winternitz: „Že nepoužíváme léků, jež ochromují srdeční sílu, snižují nervovou činnost a zvolňují výměnu látek, nesmí nám, přívržencům léčby činiteli přirozenými, nikdo zazlívati, ježto máme prostředky, které vedou k cíli jistěji a beze škodlivých účinů vedlejších.“

A jaké jsou naše prostředky při chorobách horečnatých? Lázněmi o vyšších teplotách s následujícím suchým zábalem, použitím páry a dráždivých ovinů snažíme se napodobiti to, oč příroda se pokouší zvýšením temperatury, a záro-

veň otevíráme jedům, které jsou příčinou horečky, cestu na venek. Vlahé až studené omývání, lázně v teplotách nižších, odvádějící zábaly a po případě i vlažné klystíry podporují kůži i střevo v jich práci odměšovací a spolu s čerstvým vzduchem zabraňují nebezpečnému hromadění tepla. Použitím vodních procedur zvyšuje se zároveň alkalescense krve, na níž spočívá její mikrobomorná moc, čímž pochopitelně roste vzdornost organismu. A to vše děje se beze všech škodlivých účinků vedlejších. „Potírati horečnatou chorobu infekční prostředky protihorečnatými, pokládám za závažné prohřešení, které se obyčejně velice záhy a velice těžce mstí. Kolik pacientů, stižených tyfem, akutním revmatismem atd. bylo vážně poškozeno nadměrnou léčbou medikamentósní! Vždyť i nevinné léky, jež jsou předepsány „jen tak, aby se něco dělo", mohou porušiti pochod hojivý, ježto vyvolávají rozlad zažívadel.

Ne menší opatrnosti jest zapotřebí, mámeli potírati zánět přikládáním ledu, vtírati do organismu prudká léčiva, neb zavésti rozsáhlé, okamžité operace. Neboť tam, kde účinkuje ledový chlad po delší dobu, ochromuje se činnost buněk, vázne cirkulace krevní a život znenáhla se utlumuje. Ostrým mazáním, silnými projímadly atd. může se měniti lučebný sklad krve a srdce doznati netušeného poškození. Naproti tomu léčení činiteli přirozenými vynasnažuje se teplými a dráždivými obklady a náčinky překrvením odpořiti a tím souřadně v zanícené oblasti i zvýšiti oběh krevní, čímž dociluje právě tak zásobování její živnými látkami jako rychlého vstřebání zánětlivých výpotků. Současně pak hledí omýváním, zábaly, koupelemi, po případě i studenými procedurami příval krevní tak dalece zmírniti, aby neohrožoval život. „Musíme se učiti proud léčící krve říditi dle velící právě potřeby; jednou jej zahradíme, aby krev mohla tkáně zaplaviti, podruhé jej opět popoháníme, aby se tkáně propraly a pročistily" (Bier).

Leč nejen při horečnatých chorobách a akutních zánětech mělo by se více používati přirozených prostředků léčebných, nýbrž i v oné rozsáhlé skupině chorob, které spočívají na příliš chabé neb nepravidelné činnosti jednotlivých ústrojů a jež se často vyznačují průběhem vleklým (chronickým), jako neduhy zažívadel a plic, křivice, otylost, dna, cukrovka a j. v. V těle platí zásada: jeden za všechny a všichni za jednoho. Nemůže-li ten který orgán činiti zadost svým funkcím v plném rozsahu, pak mohou jiné orgány přispěti na pomoc. Tak kůže svou zvýšenou činností podporuje onemocnělé plíce. Tak dochází ku katarům, t. j. k mocnému vyměšování sliznic, stala-li se kůže neschopnou práce prochlazením. Ne vždy leží příčina onemocnění v

onom ústrojí, které jeví chorobné změny. Tyto spočívají valnou většinou ve snaze, aby tělo se přizpůsobilo pozměněným podmínkám životním. Regulace ta děje se „složitým nervovým apparátem, který dle potřeby účinkuje způsobem tu zabraňujícím, tu povzbuzujícím. V tento sám sebe regulující mechanismus nervový rušivě zasahovati prostředky heroickými, jest při nejmenším nemoudré, poněvadž nejsme nijak nadmírně poučeni o způsobu jeho činnosti. Neboť jaký ku př. můžeme míti úsudek o tom, děje-li se výměna látek příliš zvolna nebo příliš rychle?!“ (Prof. Bunge).

Léčení činiteli přirozenými vidí svoji úlohu nikterak v tom, aby hledělo nějakým lékem na okamžik odstraniti nějaký nepříjemný zjev, jako je ku př. bolení hlavy, nespavost, klepání srdce, kysání v žaludku, vyrážka atd. Hlavní jeho snahou jest působiti k tomu, aby se účelnou výživou a mocným povzbuzením ústrojů vyměšovacích zjednala dobrá kvalita krve, jež by se v hojném množství svedla ku částem onemocnělým. Tím dotýká se vlastní (vniterné) příčiny choroby. „Vleklé nemoce nelze zhojiti bez polepšení výživy. Nic tak lidstvu neublížilo, jako představa, že nemoce možno zhojiti toliko léky neb koupelemi, neb ničením bakterií. První úlohou lékaře jest ukázati nemocnému, které chyby se dějí ve výživě a životosprávě, a pak se jich vystříci. Úloha tato však dosud nenalézá svého splnění, ba namnoze ani pochopení.“ (Birch-Benner). Nikterak zevní symptom choroby nýbrž celý člověk musí se státi předmětem našeho léčení. Proto léčba činiteli přirozenými hledí působit na tělo celé, byť by podle zdání onemocněl toliko jediný orgán anebo jediná jen skupina orgánů. Neboť „trpí-li úd jeden, trpí s ním všechny ostatní.“ A naopak: pozvednou-li se síly celku, půjde též k duhu i jednotlivým ústrojům a jejich funkcím. Tím zmizí známky nemoce samy sebou. „Příroda si sama pomohla“ — praví rčení lidové. „Onen způsob ošetření, který sesiluje vzdornost těla a zejména krve tou měrou, že může překonati nepřátelskou nemoc, jest ideálem léčby“ (prof. Bier). Že za jistých okolností budeme mírniti obzvláště obtížné příznaky i některým lékem, je samozřejmo. Avšak rozmilé publikum musí si odvyknout viděti jádro léčení v předpisování medikamentů.

Léčivým snahám přírody vyjíti vstříc, škodliviny co možno oddáliti, bolesti tišiti — toť jest úlohou lékaře, a v ohledu tom co nejsprávněji si vésti, jest jeho uměním.

Léčení činiteli přirozenými jest tudíž jakousi hygienou onemocnělého organismu, tak že je lze nazvati i léčením hygienickým.

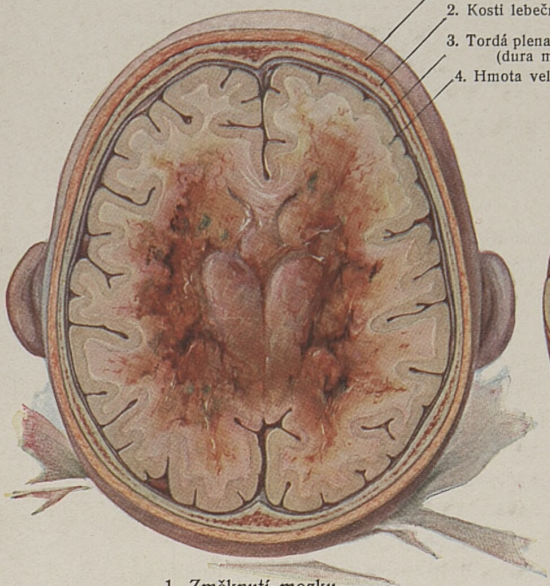
Je samozřejmo, že musíme připustiti leckterou změnu, chceme-li u pacientů použíti pravidel, platících pro osoby zdravé. Je-li pro zdravého k udržení zdraví nutnou tělesná činnost a vydatný pohyb, aby oběh krevní, dýchání a výměna látek byly dostatečně povzbuzeny, tož musí u méně zdatného a na lůžku prodlévajícího pacienta náhradou nastoupiti gymnastika a masáž. Jestliže, dík špatným poměrům bytovým a nedostatečnému požitku vzduchu, vznikly v organismu zvolněním látkové obměny obnormní produkty rozkladové, jež vedly ku katarálnímu stavu plic, pak v mnohých případech dostaví se pozdravení již pouhou úpravou zlepšených poměrů (pobytem na volném vzduchu, spaním při otevřených oknech); v jiných případech však budeme nuceni docíliti vyrovnání umělou přípomocí, ovšem vždy na základě fysiologických poznatků a mezích hygienických pravidel.

Tak nalezneme — abychom aspoň jeden případ uvedli — u člověka, plicním neduhem stiženého, plíce překrvené a znečištěné, a mimo to bledou, nedokrevnou kůži, a chladné, chudokrevné končetiny. Poněvadž víme, že u zdravého můžeme vlhkým teplem způsobiti přítok krve ke kůži, budeme i v tomto případě vlhkým teplem ve formě záparných zábalů, vhodných koupelí a především vzdušných lázní krev z překrvených plic odváděti směrem ku obvodu a tím plicím poskytneme příležitost k lepšímu dýchání, čímž záhy se docílí vyrovnání.

Léčení činiteli přirozenými věnuje pozornost přirozeným léčivým snahám oganismu i v oněch případech, kdy nemoc nelze odvoditi toliko ze zvrácené životosprávy, nýbrž kdy podnětem nemoce byla otrava látkami rozpadovými neb bakteriemi na základě předchozí disposice, umožněné zvrácenou dietou v nejširším slova toho smyslu. Proto se snaží ku př. při osutinách a otravách krve napodobiti a podporovati vyměšující proces horečky umělým zvyšováním teploty těla (potnými zábaly). Ale jak praveno, používá vždy toliko normálních draždidel životních, byť i ve formě sesílené, tedy léčebných faktorů výhradně druhu fysikálního a dietetického, jejichž moc nijak nesmí býti podceňována.

Abychom tomuto druhu léčení prorazili dráhu, musíme my, lékaři, potírati v lidu víru, že spása spočívá jedině v předpisování léků. Tato pověra zaviňuje, že nemocný i jeho okolí zanedbává přirozených léčivých činitelů. Za dnešního dne „jest největší péčí

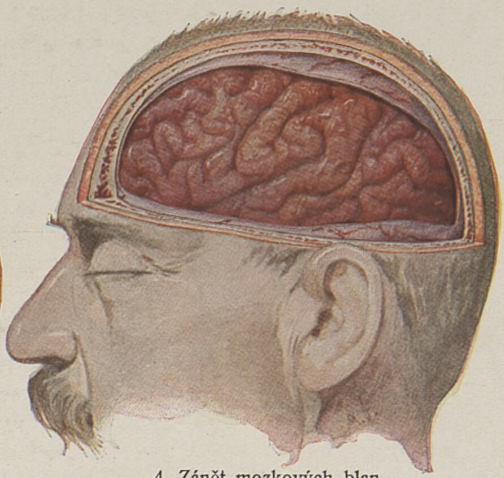
Choroby mozku.



1. Změknutí mozku.

2. Krvácení do mozku při záchvatu mrtvice.

3. Vodnatelnost mozku rozšíření komor.



4. Zánět mozkových blan.

nemocného, aby obdržel řádný, pro jeho chorobu přiměřený lék. Dle jeho soudu jsou lékařské učebnice rozděleny na dvě oddělení: v prvním nalézají se popisy všech nemocí, v druhém recepty proti nim. Proto žádá a za možné pokládá, aby mu lékař jedním z oněch receptů uzdravil alkoholem porušené srdce, neb nahradil zničenou substanci plicní.

Potírání tohoto druhu lékařské pověry však nijak nevylučuje příležitostného použití léků. Lékař — bohužel — nemůže vždy všecko vyléčiti. Častokráte musí se omeziti na tišení bolestí. A tu nikdy nevystačí s přirozenými činiteli léčivými. Kdož by se v takovém případu odvážil nemocnému odepříti příslušnou dávku morfia, když nic jiného pomoci nemůže? Anebo pacientu, celé týdny nespavostí sužovanému, nedopřáti na několik hodin umělého spánku, když obvyklé procedury nás nechaly na holičkách? Proč by se neobyčejně veliké množství kyselin v doleních partiích zažívadel, jež by snad mohlo vésti k otravě, nemělo neutralisovati nějakou žíravinou, a proč by se při srdeční vadě, jež může život ohrožovati, nemělo jednou sáhnouti k nálevu z náprstníku? Zajisté, že je možno s připomocí léku dostati organismus přes jistý „mrtvý bod", a nezhojitelně nemocnému takovýmto způsobem zjednati alespoň přechodné ulehčení. Vzdor tomu však zůstává ještě i dnes v platnosti výrok slavného klinika Wunderlicha: „Kde začíná psaní receptů, přestává therapie (léčení), a kde přichází k slovu therapie, umlká manie receptová." „Pravý lékař uvádí pro své pacienty celou přírodu v kontribuci; hudlař toliko lékárnu" (Sonderegger).

Podobně jako s účinkem léků, má se to i s diagnosou. Ta během posledních desítiletí učinila nesmírný pokrok. Avšak nikdy nedosáhne toho, aby lékař si ve všech případech dovedl zjednati úplnou jasnost ve stavu nemocného. Při zevním poškození nebudou potíže ty asi veliké; avšak každým krůčkem směrem ku vnitru roste naše nejistota. Neboť nenalezlo se doposud „okénko", jímž bychom se mohli podívati dovnitř. Chorobné stavy nejsou vždy znatelny zevně. Kde možno něco dokázati poklepem, poslechem, tam se již jedná o změny hlubší. Čím déle se lékař v praksi nalézá, tím méně určitě se v mnohých případech vyjádří, co vlastně nemocnému chybí. Proto si musí býti jeho okolí vědomo, že nemůže od něho požadovati nijakých nemožností a že ho nesmí odsuzovati, váhá-li se svým konečným úsudkem. Jenom fušer „všechno ví" a vždy je své věci si „naprosto jist".

„Jediný prostředek ku potírání fušerství spočívá v tom, že lékaři budou více tíhnouti ku hygieně a dietetice. A pak opět vzroste důvěra lidu.“

Léčbě činiteli přirozenými jedná se hlavně o správné chování se pacienta a přiměřené ošetření. Z toho vyplývá, že jest jak pro nemocného, tak pro jeho okolí méně pohodlnou než léčba medikamentóstní. Rovněž i na lékaře klade největší nároky, poněvadž musí v každém jednotlivém případě míti osobní dozor. „K tomuto druhu léčení patří mnoho pevné vůle a resignace“ (Scholz). Ale nemocnému jedná se v prvé řadě o výsledek. A ten nevysadí nikde, pokud životní síla není ještě úplně vyčerpána. Kde příroda víc léčit nedovede, tam je konec i našeho umění. Na štěstí jsou případy takové poměrně vzácné. Toliko musí míti nemocný dostatek pevné vůle, aby svou životosprávu přiměřeně pozměnil. „Čím těžší jest onemocnění, tím déle vládly a tím hlouběji jsou zakořeněny škodlivé zvyky. Proto s tíhou choroby musí růsti i velikost energie a sebeovládání, aby boj proti škodlivým zvykům byl vítězně dobojován. Kdo chce tedy s pomocí lékaře nastoupiti cestu k vyléčení, musí se k boji tomu obrniti“ (Bircher-Benner). Mimo to však nutno se ozbrojiti i trpělivostí. Choroba, jež potřebovala léta, snad i desítiletí ku svému vývinu, nemůže zmizeti obratem ruky. Mnohdy snad již se dostavily změny organické, které musí opět ustoupiti. To vyžaduje času, mnoho času. Leckdy je potřebí i několikaměsíční přísné léčby. Proto se nesmíme hned vzdávati naděje, není-li léčba sledována okamžitou úlevou neb náhlým polepšením. V Gräfenbergu jest na jednom památníku zlatým písmem napsána věta: „Trpělivost nade všechno!“ Jejími slovy snažil se vždy Priessnitz vzpružovati svoje pacienty, jakmile počali býti malomyslnými. Ke znovuzískání zdraví náleží však nejen mysl a čas, nýbrž i útěchyplná domluva se strany okolí. Pochybností a námitkou můžeme nemocného oloupiti i o poslední zbytek duševních sil.

Nezřídka se v průběhu léčby dostavuje občasné pohoršení. Takovéto „krise“ nesmějí nás hned uvésti z rovnováhy. Zvýšená výměna látek vyznačuje se i v onemocnělém ústrojí jako sesílená činnost životní. Zjev ten se však ne vždy obejde bez nepříjemných pocitů.

IV. ÚČINKY VODY VE STAVECH CHOROBNÝCH.

Část všeobecná. Rozdíl mezi procedurami studenými a teplými. Reakce. Účinek studené vody na nervy, svaly, oběh krevní, dýchání, činnost kůže, výměna látek a složení krve.

Pokyny praktické: Nutnost rychlého rozteplení. Teplota vody při nemocech horečnatých a chronických. Procedury střídavé a odvádějící. Účinek na nervy. Ochlazování. Příklady.

Část všeobecná.

„Voda není nijakým lékem proti té či oné chorobě, nýbrž sílí organismus a uvolňuje cestu jeho léčivé síle.“ Tak označuje Priessnitz cenu vody u lože nemocného. Hojení obstarává příroda. Síla hojivá spočívá v těle. Tato „životní“ neb „přirozená“ síla je podmíněna stavem soustavy nervové, který však jest u jednotlivců velmi rozdílný a odvisí od dědičnosti, výchovy a životosprávy. Proto při léčení nemoce nutno v prvé řadě odstraniti vše, co sílu nervovou ochromuje. Tím samým již povzbuzují se všechny funkce, sílí organismus a spěje k vyléčení.

Jedním z takovýchto vzpružujících prostředků jest voda. Způsob jejího použití odvisí od stavu sil nemocného. Umění lékaře spočívá v tom, že stav ten co možno správně ocení a dle toho vyměří stupeň umělého podráždění. Při tom nejedná se však toliko o teplotu, nýbrž i o množství vody a o trvání a případné mechanické sesílení jejího účinku. Stačí pouhé omývání, či nutno ordinovati lázeň neb polev? Na jak dlouho možno koupel prodloužiti? Nutno při tom použiti lehkého tření anebo důkladné drhnutí kůže? Či lépe jest uchýliti se k vlhkému zábalu? Jak má být temperován a jak dlouho třeba v něm ležeti? To vše jsou otázky, jež si musíme u lůžka nemocného předložiti, a jež nikdy nesmíme zodpovídati dle určité šablony. I laik měl by být obeznámen s účinky zevního upotřebení vody. Vždyť dosti často musí při ošetřování nemocného jednati samostatně, když stav jeho se náhle změní, nebo když nemůže se ihned dovolati lékařské rady a pomoci. A kdo pak volá při prvních známkách onemocnění ihned lékaře! Ale právě v této době lze často potnou neb jinou jednoduchou procedurou odvrátiti nemalou pohromu. Bohužel, že ani ošetřovatelé z povolání nemají vždy pro to dostatek porozumění, jak nasvědčuje případ z mé prakse, kdy nařídiv při zánětu plicním studené částečné omývání, dostal jsem od ošetřovatelky tuto odpověď: „Toho nebude nijak potřebí, protože nemocná je úplně čista.“ — —

Následující odstavce jsou určeny pro praktickou potřebu a poučení, aniž by činily nárok na vědeckou úplnost. Při tom sluší poukázati na jednu okolnost. Účinky vody řídí se sice dle všeobecných přírodních pravidel a dají se nejrůznějším směrem pokusem dokázati. Avšak život neřídí se výhradně zákony fysikálními. Proto tatáž procedura bude mít u různých lidí různé účinky, odpovídající jejich tělesnému stavu. Z té příčiny nesmíme příliš houževnatě lpěti na tom, co tomu či onomu pomohlo. Zajisté ví každý ze své vlastní zkušenosti, že voda u něho neměla vždy stejných účinků. Naproti tomu je zcela mylné domnění, že účinky ty lze odvoditi z pouhé suggesce, byť by i hrála při tom jakousi úlohu.

Chlad stahuje, teplo roztahuje. To se týče i lidského těla. Pod vlivem tepla ruce a nohy zvětšují objem, a kůže se naduřuje. Za chladu možno pozorovati zjev zcela opáčný; kůže se svrašťuje. Jestliže v horkých dnech se prsten do prstu zařezává, může za chladného počasí velmi lehce z prstu uklouznouti. Ale jak povstává zčervenání a zahřátí kůže v teple, a jak zblednutí a vychladnutí v studenu? Tak jako při ústředním topení rozvádí se do jednotlivých místností pára neb horká voda složitou soustavou rour, přivádějí i tepny teplo do všech částí těla prostřednictvím své krve. Kde je nedostatek krve, tam jest údělem i bledost a chlad, kde však krev mocně proudí, tam je souřadně i červeň a teplo. Ochladí-li se kůže omytím neb koupelí, pak stáhnou se její cévy, krev tíhne do vrstev hlubších a zaplaví sliznice a ústroje vnitřní. Sama při tom zbledne a stydne. Avšak stažení kožního cévstva nemá dlouhého trvání, poněvadž tělo musí být ve všech svých částech rovnoměrně teplé. Neboť jen pod tou podmínkou probíhají životní pochody pravidelně. Proto se jme hájiti proti náhlému chladu a vyšle hojně teplé krve ku povrchu. Tudíž po odlivu sleduje mocný příliv, po krátkodobém uváznutí opět živá cirkulace, po nastalém chladu opět rozteplení. Tak tomu všade, kde studeno nepůsobilo příliš dlouho. Tím lze si vysvětliti zčervenání kůže po studené lázni, zrudnutí rukou při házení sněhovými koulemi, pocit tepla v životě po chladné sedací koupeli atd. Tento způsob obrany těla vůči chladu, jevící se v živém přítoku krve k partiím ochlazeným, ve zvýšeném oběhu a vydatném zahřátí, nazýváme r e a k c í. A na ní hlavně spočívá účinek chladnějších procedur vodních. Reakce děje se za spoluúčinkování soustavy nervové, které za takových okolností musí všechny síly napjati, aby uchovala životní jevy v nerušeném chodu. Ale každý orgán se přiměřeným cvikem sílí. A t a k j e s t u d e n á

voda účinným prostředkem k sesílení nervstva. Toto pak je podmínkou dobrého zdaru léčby. Ovšem musí stupeň podráždění odpovídati dotyčné síle. Neboť příliš mocné dráždidlo ochromuje nervy; slabé opět zůstává bez účinku. Pro intensitu dráždidla však teplota vody sama o sobě není směrodatnou. Při krátké chladné proceduře je nebezpečí předráždění nervstva daleko menší než při použití vody vysoko temperované, které musí býti značně prodlouženo, má-li být opravdu účinným. Proto onen způsob léčby, jenž ze zásady vylučuje temperatury nižší, nemá nároků na obzvláštní „jemnost", a naopak použití nižších stupňů teploty může být opět docela „šetrným".

Avšak nejen při upotřebení studené, nýbrž i teplé vody dochází k překrvení dotyčných oblastí, avšak příčiny jeho jsou jiné než po podráždění chladem. Účinkem tepla rozšiřují se cévy. Ale kdežto po studené proceduře s nastupující reakcí roste jejich „tónus" (napětí) a tím i oživuje cirkulace, totiž v tomto případě napětí stěn cévních ochabuje a oběh krevní se volní. Překrvení po podráždění teplem není tudíž výsledkem energické obrany organismu jako reakce, nýbrž pouhým projevem hromadění, městnání se krve. Nervy při tom nejsou mnoho zúčastněny a proto ochabují při výhradném použití teplé vody.

Rovněž tak tomu jest i se sílou svalovou. Tato se — všeobecně vzato — studenými procedurami zvyšuje, teplými oslabuje. Přes to však nelze těchto úplně postrádati. Nejen že mírné teplo, použité při stavech rozčilení, tiší a upokojuje, a že při chorobách horečnatých teplými procedurami přicházíme vstříc léčivé snaze organismu, nýbrž mnohdy dá se žádoucí reakce docíliti jedině tím způsobem, že před procedurou ochlazovací předešleme předchozí oteplení těla. Kdybychom ku př. chtěli dáti nemocného do studeného zábalu v období třesavky, pak rozteplení se nedostaví, a my nemocnému spíše uškodíme než prospějeme. V takovém případu musí předcházeti zahřátí teplou koupelí celkovou. Rovněž lázní nožní, napařením neb jinou rozteplující procedurou. Rovněž tak bylo by nesprávným odnímati teplo osobám, stiženým nedokrevností či bledničkou, jímž se vůbec nedostává vlastního tepla. A přec i zde musíme útočiti chladem, aby se povzbudila cirkulace a zlepšilo složení krve. Proto se zprvu nahromadí teplo na povrchu těla prostřednictvím krátké parní, světelné neb horkovzdušné lázně, načež teprve sleduje studený otěr neb polev, tak že tělo samo neutrpí nijaké ztráty vlastního tepla. Toho všeho musíme si

býti vždycky dobře pamětlivi a používati tedy nikterak výhradně studena neb výhradně tepla, nýbrž spojovati dobrý účinek obou.

Kde chce příroda léčivě působiti, tam vhání krev. Toho pokynu sluší vždy dbáti. Používáním vody v různých její formách i teplotách můžeme netoliko k jednotlivým částem těla krev přiváděti, nýbrž přílišný, a tudíž životu nebezpečný nával krve odstraňovati a odváděti.

Naše zdraví závisí hlavně od dobré činnosti kůže. Tato nejen že reguluje teplo těla svým ústrojím nervovým, nýbrž slouží i k vyměšování jedů, které se neustále v těle vytvořují jako zplodiny látkové obměny. Reakce, studeným dráždidlem způsobená, přispívá k dukladnému prokrvení kůže. To jest na prospěch jak funkci její nervu, tak jejímu odměšování. V nemocech lze povzbuzení kožní činnosti využíti k uvolnění a vyplavení abnormně nahromaděných produktů výměny látek a jedů bakterielních, to jest k odstranění oněch příčin, jež podmiňují příznaky chorobné. Ještě mocněji mohou na vyměšování choroboplodných jedů působiti procedury teplé, které většinou přímo účinkují na vyměšování potu.

Co dovede zbystřiti oběh krevní, musí zajisté míti příznivý vliv i na srdce a soustavu tepnovou. Proto po chladných procedurách vskutku též cítíme, že srdce bije volněji a mohutněji. Síla srdeční jimi vzrůstá. Totéž platí i o lázních o teplotě vzestupné a teplých koupelích ručních a nožních. Tyto uklidňují srdce, zvolňují a sesilují úder a bývají proto dobře snášeny i od pacientů, stižených chorobami srdečními.

Tak jako je třeba občas důkladně propláchnouti odvodnou stoku, aby se odstranilo bahno a nečistota, jest i cévám ku prospěchu, vyvoláno-li v nich tu a tam živější proudění krve. Neboť při sedacím zaměstnání snadno povstává hromadění krve a šťáv. Jmenovitě ústroje břišní jsou jím značně postiženy. Tím trpí výživa a zdatnost dotyčných orgánů. Příliv a odliv, způsobený vodními procedurami, odplavuje váznouci hmoty a přivádí k orgánům hojně čerstvé a živné krve.

Náhlým ochlazením kůže stáhne se na okamžik koš hrudní, ale hned na to sleduje volné a hluboké dýchání. Tento účinek studené vody je jeden z nejdůležitějších. Neboť na mocné činnosti plic nejen že záleží vylučování uhličité kyseliny z krve a její zásobování kyslíkem, nýbrž hluboké dýchání podpoří i ssací sílu srdce a tak nepřímo prospívá cirkulaci.

Náchylnost ku nemocem, tak zvaná „disposice", a velká část chronických neduhů spočívá na poklesnutí výměny látek. Za to lázně, otěry, oviny atd. jsou jí mocným dráždidlem. Vlivem vodoléčby zužitkuje se potrava daleko úplněji, rozpadající tkáně se důkladně okysličí a vyměšování produktů rozpadných plícemi, kůží, ledvinami a střevem stane se vydatnější. Nejnápadněji jeví se účinek ten na zvýšené chuti k jídlu, volnější stolici a rostoucím pocitu sil, na zlepšení nálady duševní jakož i v přibytku váhy tělesné u hubených, v úbytku jejím u otylých osob.

V akutně horečnatých chorobách teplé procedury, jako kombinace lázně o vzestupné temperatuře se suchým zábalem, parní koupele atd., podporují organismus ve snaze, aby choroboplodné zárodky byly zničeny, a jejich jedy učiněny neškodnými. Mimo to se používají chladná omývání a oviny, aby se hromadění tepla ve vnitru umírnilo. Tím, že krev proudí ochlazenou kůží, ztrácí část svého nadměrného tepla, přitéká v nižší temperatuře zpět a v přehřátých orgánech účinkuje způsobem podobným jako studená voda v chladiči mléka.

Ve stavech rozčilení nastává uklidnění po mírně teplých vodních procedurách. Svědivost a nadměrná citlivost kůže povolují ve slabé koupeli; pocit umdlení a křečí mizí; neklid pacienta horečnatého se mírní, jakmile vlhký zábal počne se oteplovati. Tento uklidňující účinek vlhkého tepla vysvětlujeme si tím, že zakončení nervů kožních naduřuje se nasáklým vlhkem.

Nemalou důležitost, teprve nedávno zjištěnou, má zevní upotřebení vody na skladbu krve. Winternitz, Steiner a jiní badatelé shledali, že po procedurách ochlazujících rozmnožuje se barvivo krevní, počet rudých a mnohdy i bílých krvinek. Avšak barvivo a červená krevní tělíska jsou nosiči kyslíku. Čím více jich je tudíž v cévstvu obsaženo, tím více „životního vzduchu" přijímá krev v plicích, tím mocněji se vyvíjí výměna látek. Bílé krvinky pak mají za úkol ničiti bakterie a jejich jedy. A tak vodní procedury zvyšují oživující a mikrobovou sílu krve.

Podobný význam má voda i pro alkalitu krve. Slovem tím vyrozumíváme schopnost vázati kyseliny. Rozkladem bílkovin tvoří se v těle neustále kyselina sírová, močová a jim příbuzné látky, jako xanthin, hypoxanthin a j. Tyto jsou neutralisovány alkaliemi a alkalickými zeminami (draslem, natronem, vápnem, magnesií), v krvi se nalézající, tak že zpravidla nemohou organismus poškoditi. V horečnatých však chorobách rozpadá se velmi

mnoho látek bílkovitých, tak že povstává značné množství kyselin. Tu alkalie krve nepostačují učiniti je neškodnými. Tělo je znenáhla kyselinami zaplaveno a ohroženo tak nemalým nebezpečím. Ochlazující procedury však prohlubují akt dýchací a umožňují úplnější oxydaci látek bílkovitých. Následkem toho jest menší množství otravných zplodin, čímž krvi poskytnuta možnost dostatečného vázání vzniklých kyselin.

Tyto právě vylíčené, příznivé účinky dostavují se však teprve tehdy, jsou-li ochlazující procedury sledovány co možno dokonalou reakcí, t. j. jestliže ochlazená část těla se rychle a vydatně zase rozteplí. Chladná či studená voda je pouhým prostředkem k dosažení účele. Nutno vyvolati přítok krve. Ten je věcí hlavní, a od schopnosti organismu ku reakci obyčejně i odvisí výsledek podniknuté vodoléčby. Priessnitz byl proto vždy přítomen první proceduře či koupeli každého nového pacienta, pozoroval způsob nastoupení reakce a podle toho nejen že určoval další pořad léčby, nýbrž i s absolutní téměř jistotou předpověděl její konečný výsledek. Jestliže reakce se nedostaví, neb objeví se příliš pozdě neb nedokonale, jestliže kůže neb nohy po ochlazení zustávají studenými a zamodralými, jestliže pacient záhy po koupeli nemá pocitu příjemného rozteplení, pak dotyčná procedura spíše uškodila než prospěla. Nezřídka je nezdaru vinen i nemocný sám svým nepřiměřeným chováním. Proto v odstavci následujícím uvedeme několik pokynů o správném použití vody u lůžka nemocného.

Pokyny pro zevní upotřebení vody.

Především třeba varovati se každého násilí a upřílišnění. Čím kdo je slabší, tím více musíme jeho sil šetřiti.

Není-li tělo před nějakou ochlazující procerudou dostatečně teplé, tu reakce dostaví se pozdě neb vůbec vysadí. Proto nemají se konati otěry, polevy a oviny, pokud je pacient postižen mrazením. N i k d y s t u d e n é n a s t u d e n é — toť základním pravidlem vodoléčby. Kdo proti němu jedná, bude trestán nezdarem. Proto se nemocným s chorobou vleklou doporučuje, aby konali chladné procedury časně ráno, jakmile opustí lůžko, poněvadž v

tom okamžiku je tělo rovnoměrně teplé. Nutno-li jich používati v průběhu dne, pak po případě musí se pacient napřed zahřáti delší procházkou, teplou lázní na nohy, krátkou parní či světelnou koupelí. Dostaví-li se při tom pocení, pak nijak není třeba ochlazení odložiti. Naopak, právě v takovém stavu je velice příjemné a účinné. Čím je tělo teplejší, tím dokonalejší je reakce. Toliko plíce a srdce nesmějí být podrážděny námahou tělesnou. Kdo tedy podnikl procházku příliš rychlou, nechť zůstane před lázní či politím po několik minut ještě oblečen. Osoby horečnaté, postižené třesavkou, neb mající ruce a nohy studené, musí býti dříve horkými lahvemi zahřáty, než se podrobí ochlazujícím procedurám.

Po ochlazení musí se chroničtí pacienti rychle zahřáti. Tedy rychle do postele, nebo aspoň do rychlé chůze, tělocviku neb jakékoli práce. Hospodaření v domě neb kuchyni zpravidla nestačí k opětnému rozteplení. Jinak cítíme se po celé hodiny nevolnými a procedura spíše uškodí než prospěje. Byly-li vlasy namokřeny, musí se hlava po lázni důkladným třením osušiti. Neohřejí-li se záhy po ochlazení nohy pacienta horečnatého, musí být podloženy lahví s horkou vodou neb jiným ohřívadlem.

Silné tření v průběhu lázně, omývání, polevu jakož i při osušování urychluje nastoupení reakce. Tření provádíme holýma rukama, hustým ručníkem neb třecími rukavicemi. Kde chceme docíliti obzvláště mocného svodu krve, použijme po případě i kartáče.

Nižší teploty vyvolávají silnější reakci než vyšší. Kdo se necítí volným v zábalu 25°, nechť příště použije vody nikoli výše, nýbrž níže temperované, při čemž musí být prostěradlo důkladně vyždímáno, dobře přiloženo a suše přikryto.

V těžkých horečnatých nemocech pobádá slabá činnost srdeční ku značné opatrnosti. Studené applikace způsobují bouřlivou reakci. Slabé srdce však nesnáší silného kolísání tlaku krevního. Proto nutno příliš nízké teploty u takových nemocných ze zásady vyloučiti. Čím větší horečka, čím slabší a nepravidelnější je tep, tím méně studená smí býti voda. Není-li jiných zvláštních předpisů lékařských, použijeme k omývání vody o 10—12°, k vlhkým obkladům o 12—15° níže temperované než dotyčná teplota těla. Při vysoké horečce nesmí být kůže po koupeli a omytí příliš silně drhnuta, nýbrž jen zcela lehce třena a to nikoli do úplného osušení. Přikryjeme-li na to dobře pacienta, tvoří se na těle

záparná vrstva, v níž nabubřují zakončení kožních nervů, čímž docílíme znamenitého uklidnění. Je-li však horečka toliko mírná, pak kůži při osušování důkladně třeme i drhneme.

U pacientů chronických jsou poměry podstatně jiné. Člověk horečnatý podobá se velice dráždivému dítěti, u něhož jen tehdy přijdeme k cíli, jednáme-li s ním co nejněžněji. Naproti tomu člověka chronicky onemocnělého lze srovnati s tvrdošijným chlapcem. Tu netřeba se ostýchati ani ráznějšího zakročení. V nemocech vleklých musíme docíliti reakce co možno mocné. K tomu se hodí spíše krátké, studené procedury než dlouhodobé chladné či vlahé. Musí však býti co do teploty a trvání přizpůsobeny nervovému stavu a zásobě sil osoby onemocnělé. Čím méně má tato vlastního tepla, tím teplejší musí být tělo před procedurou a tím musí být procedura kratší. Vodou vysoce temperovanou úspory sil nijak se nedocílí, poněvadž v tom případě musí být procedura prodloužena, aby měla účinek.

Osoby s chorobou provleklou, které před applikací vody nejsou dost zahřáty, které ji nadměrně prodlužují neb ji k urychlení ozdravění příliš často používají, přenaví se a ze sil vyčerpají velice záhy. Čím volněji na počátku postupujeme, tím rychleji a jistěji se stav jejich sil pozdvihuje. Tím však lepší se místní choroba již sama sebou. Jen že to obyčejně tak rychle nejde, jak si kdo přeje a doufá. Chorobné stavy, jež ku svému rozvoji potřebovaly léta, nedají se odstraniti v několika týhodnech. Kdyby se na to bralo více zřetele, bylo by dojista méně zklamání. Obyčejně se však při chronických neduzích přílišně plýtvá vodou. Největší část onemocnělých ani při léčbě neupustí od zbytečného spěchu. a chce být co nejvíce napařována, koupána a zabalována. Zajisté, že se mnohdy podaří polepšiti stav jich hned na počátku. Ale po ustavičném šlehání dostaví se vyčerpanost. A pak se činí lékař z nezdaru zodpovědným, „že nemoc dobře nerozpoznal“, anebo „použitá methoda nestojí za nic“. „Musíte míti trpělivost!“ Tato Priessnitzova útěcha má lidem chronicky onemocnělým stále tkvíti před očima. Teprve když se zotavili z procedury jedné, má následovati druhá. Jen ten, kdo se svými silami dobře hospodaří, má naději na konečný úspěch.

Ani v nemocech akutních nesmí býti pacient přetížen nad svoje síly. A tu jsme se octli u otázky, jak často možno procedury vodní udíleti v stavech horečnatých. Je-li pacient postižen velkou horečkou a neklidem, počne-li bláboliti, zry-

chlí-li neobyčejně dech i tep, pak hromadění tepla v jeho těle nabývá hrozivé tvářnosti. V takovém případě jest schlazení omytím, lázní neb zábalem nezbytné. Při vysoké horečce musí se tak pochopitelně díti častěji než za horečky mírné. Čím více horečka klesla, tím větší budou přestávky ve vodoléčbě. Konečně vystačíme jednou neb dvěma applikacemi denně. Než i na výši choroby poskytneme pacientu nové omytí či koupel teprve v tom případě, když se z předchozího ochlazení úplně zotavil. Zábal po omytí neb lázni dáme z pravidla tehdy, až se kůže opět oteplí. Naproti tomu, není-li velké třesavky, může sledovati zábal za zábalem. Jen tu a tam pacienta z něho na čas vyprostíme, aby se jeho síly přílišně nevyčerpaly.

Po každé teplé i potné proceduře musí sledovati ochlazení. Toho již je proto zapotřebí, aby se kožní póry sevřely a tak předešlo nastuzení. Mimo to slouží náhlé střídání tepla a chladu ke zvýšení napětí v cévstvu kožním. Proto po lázni parní neb světelné, po dráždivém zábalu udílíme chladnou koupel a po koupeli teplé studenou sprchu právě tak, jako omýváme místo, kde byl přiložen záparný ovin, chladnou vodou.

Účinek léčby sesílíme, použijeme-li teplé a studené vody v rychlém střídání za sebou, čímž vzniknou omývání, sprchy, sedačky atd. o střídavé teplotě.

Při nemocech horečnatých, zánětech vnitřních ústrojí a zjevech městnání je svod krve obzvláště důležitým. A tu jsou nám vítány hlavně ony procedury, které krev odvádějí směrem na kůži a břicho. Neboť to jsou oblasti, které mohou do sebe přijati neobyčejné množství krve. Zvýšeného přítoku krve směrem ke kůži docílíme omýváním, odrhnutím, koupelemi, polevy a oviny; směrem k břichu sedacími lázněmi, spodními polevy a obklady břišními.

Že lázně na nohy, šlapání vody, polevy na kolena, chůze na boso, zábaly nohou atd. mohou překrvený mozek odkrevniti a při chorobách krčních, ušních i očních značné ulehčení poskytnouti, jest všeobecně známo. A přece v takých případech nelze mluviti o odvádění krve. Neboť nohy a bérce nemohou větší množství krve pojmouti. Tu děje se odkrevnění účinkem nervů. Na povrchu těla nalézají se totiž některá místa, jejichž podráždění může míti i ve vzdálených orgánech značný vliv na proudění krve. Cesty, jimiž vlivy ty se ubírají, nejsou nám zevrubně známy. Na orgány v hlavě a krku působíme tepelným drážděním nohou. Cévy žaludku se stahují po ochlazení konečníku studeným klystérem neb čípkem z ledu. Použitím studena na vnitřních partiích stehen nastávají stahy dělohy

Horké lázně na ruce odkrevňují dýchadla při všelikých dráždivých stavech: průduškovém kataru, zádušném kašli, asthmě, plicním krvácení. Studené náčinky v šíji zvolňují úder srdeční; horké jej urychlují atd. Proto nutno dobře znáti tyto účinky, povstávající vlivem nervovým, abychom v daném případě mohli správně zakročiti.

Při zánětech podporujeme z pravidla zvýšený přítok krve, přírodou zavedený, dráždivými oviny, ano i horkými procedurami. Při nadměrně silném však přívalu krevním je na prospěch nejen mocně odváděti, nýbrž i ohrožený orgán přímo ochlazovati. Děje se tak často střídanými studenými náčinky a chladičem. Tu mírným, trvale působícím chladem, stahují se cévy dotyčného okrsku a krev se z něho vytisňuje.

Rovněž je důležito, procedury střídati a případně kombinovati, aby se reakční síla nevyčerpala.

Před ochlazovacími procedurami, jež mají působiti na větší část těla, omyjeme obličej, prsa a šíji studenou vodou aneb hlavu ovineme namočenou rouškou na způsob turbanu. Studený obklad na hlavu je nutný i při procedurách horkých (horkých koupelích, parních a světelných lázních atd.), a dlužno ho častěji obnovovati.

Závažnější procedury, jako plné, poloviční koupele, parní a sedací lázně, nesmějí býti udíleny při plném žaludku, nýbrž až po 2½ až 3 hodinách po jídle.

Nemocný je značně znepokojen, není-li vše připraveno, čeho k proceduře třeba, hledáme-li to neb ono během lázně, či zábalu, neb prozrazujeme-li příliš nápadně své rozčilení neb nevědomost. S těžce nemocnými nesmí býti mnoho hýbáno. Místnost, ve které se kdo koupá neb zabaluje, nesmí býti chladnější pod 18 stupňů, a musí býti po proceduře řádně vyvětrána.

Jedná-li se o závažnější procedury, nutno napřed měchýř, po případě i konečník vyprázdniti. Nestůjme bosýma nohama na chladné podlaze, nýbrž používejme lázeňských pantoflí neb aspoň ochranné matrace.

Na konec hleďme si některé nejvýznačnější účinky vody objasniti na jednom velmi častém případu, jenž nám může býti do jisté míry školním případem.

Co možno činiti při překrvení mozku?

1. Applikace na nohy a bérce, abychom mozku ulehčili cestou nervovou: nožní lázně o střídavé teplotě, ohřívadla do nohou, vlhké a horké zábaly nohou, parní lázeň na nohy, studené odrhnutí bérců

a nohou, šlapání vody, polevy na kolena, chůzi na boso, dráždivý ovin nohou a lýtek.

2. Ku svodu krve na kůži a břicho studené odrhnutí hned po opuštění postele, tříčtvrteční i celkové zábaly, sedačky, studené omývání života, dráždivé oviny břišní.

3. Témuž účeli slouží klystéry.

4. Studené, často střídavé obklady na krk, studený ovin neb chladič hlavy, aby krev byla vytísněna.

5. Chladící nápoje.

Z těchto procedur zvolíme dle stavu nemocného nejvhodnější, účelně je skombinujeme a přiměřeně střídáme, aby reakční schopnost těla byla udržena.

V. JEDNOTLIVÉ DRUHY VODOLÉČBY A JICH ZVLÁŠTNÍ PŮSOBENÍ.

Omývání a otírání. Jich zvláštní účinky. Částečné omývání a otírání. Otěr vlastnoruční. Vlhké odrhnutí. Opleskání.

Lázně. Čeho při nich hlavně dbáti. Lázně celkové. Lázně o teplotě vzestupné se suchým zábalem. Polokoupel a lázeň kartáčová. Lázně o teplotě sestupné. Lázně sedací a trupové. Lázně na ruce.

Procedury nožní. Večerní omývání nohou. Teplá lázeň na nohy. Nožní lázeň o střídavé teplotě. Studený otěr nohou a bérců. Studená lázeň na nohy. Šlapání vody. Chůze na boso ve vlhké trávě. Zahřívání nohou u nemocných ležících.

Polevy. Pokyny pro jich užívání. Polev kolenou. Polev spodní a svrchní. Polití hrudi. Polití zad. Polev celkový.

Procedury o teplotě střídavé. Jich účinky. Střídavá lázeň sedací, nožní a ruční. Střídavé polevy. Střídavé omývání. Střídavé sprchy.

Sprchy.

Zábaly a oviny. Hlavní pravidla při nich. Působení dráždivých zábalů. Zábal celkový. Suché zabalení. Zábal tříčtvrteční a poloviční. Zabalení trupu, hrudi a břicha. Ovin břišní. Ovin ve formě T. Ovin hlavy a krku. Ovin ramenní, trojcípový a skřížený. Ovin dolních končetin, lýtek a nohou.

Obklady (kompressy) a chladiče. Obklady dráždivé a chladící. Obklady na hlavu, šíji a srdce. Sondy chladící.

Náčinky teplé. Jich zvláštní účinky. Horký kotouč. Náčinky o střídavé teplotě. Parní kompressy. Trvalé obklady záparné. Náčinky horké a suché.
Klystéry. Klystéry trvalé a rozpouštějící. Klystéry olejové. Hlavní pravidla při upotřebení klystérů. Klystéry při průjmech a po velkých ztrátách krve.
Proplachování úst a jeho účinky. Kloktání. Proplachování nosu. Vystřikování pochvy.
Vyplachování žaludku.
Přísady k lázním, parním koupelím a ovinům. Jich účinky. Léčby lázeňské. Ocet, popel a hořčičná mouka. Lázně rapnaté. Lázně uhličité. Obvazy lihové. Odvar jehličí, sena, puškvorce, ovesné slámy a přesličky. Lázně z třísloviny. Lázně z otrub a sladu. Lázně slatinné. Lázně fangové.

Následující odstavce jsou určeny k tomu, aby laika poučily o způsobu a účincích různých vodních procedur a jej uschopnily k řádnému jich provádění u lůžka nemocného. Kdo chce míti z nich opravdový prospěch, nechť bedlivě si napřed postuduje kapitolu předcházející.

A. Omývání a otírání.

Chladné a studené omývání a otěry nesmějí být konány ani v místnosti studené ani v období třesavky a mrazení nemocného. Není-li zvláštních lékařských předpisů, použije se k omývání v nemocech horečnatých vody, as o 10—12° chladnější než je temperatura pacientova. Omývání odlišuje se od otěru tím, že při něm kůži jenom zcela lehce potíráme a hladíme, kdežto při otěru ji jak za vlhka tak za sucha důkladně třeme a drhneme. Močový měchýř nutno před procedurou vyprázdniti.

1. Částečné omytí a otírání

je procedurou, kterou možno prováděti všude i za nejnepříznivějších poměrů v domácnosti, a při níž možno podráždění kůže libovolně stupňovati dle toho, použijeme-li vody teplejší neb studenější, zvolíme-li roušku jemnější neb hrubší, více neb méně vyždímanou a třeme-li tělo šetrněji či vydatněji. Oboje applikace způsobují přítok krve ku kůži. Tím u nemocných horečnatých ulehčuje se mozku, zavádí mocnější vyměšování choroboplodných jedů, a zároveň i zmírňuje hromadění tepla v těle U nemocných, stižených chorobou provleklou, zvyšují tyto procedury oběh krevní, oživují výměnu látek a povzbuzují činnost kožní. Tím odstraňuje se eventuelní městnání

krve v útrobách a chorobně nahromaděné produkty látkové obměny se uvolňují a vylučují.

Omývání náleží k nejpůsobivějším procedurám při vysoké horečce. Může býti prováděno i tehdy, je-li pacient velice slabý, skleslý, tak že nemůže použíti lázní. I při těžkých onemocněních plic a srdeční slabosti, upouštíme raději od koupelí a omezujeme se na omývání, poněvadž již pouhé vzpřimování nemocného je nepřípustné. Otěru používáme tehdy, domníváme-li se, že reakce nenastoupí dost rychle a vydatně bez mechanického dráždidla, jako se děje u nemocí chronických a mírně jen horečnatých. Pro vysoké stupně horeček naproti tomu se silné tření nehodí, poněvadž pacienta rozčiluje, a poněvadž z pravidla není důvodu k rychlému docílení opětovného roztepleni. Jestliže se toto opravdu záhy nedostaví, vypomáháme si zahřívacími láhvemi.

Příprava: Mísu s vodou, do níž jsme vložili měkký ubrousek (malý ručník, houbu atd.), postavíme vedle postele a suchý ručník přehodíme si přes rameno.

Provedení: Svrchní pokrývku poodhrneme na dolejším konci tak dalece, aby obnaženo bylo bérce a noha pacientova; na to partii tu omyjeme, zlehka otřeme a opět pokryjeme. Totéž učiníme i na noze druhé. Potom vyhrneme nemocnému rukáv a omyjeme, osušíme a pokryjeme rámě i ruku. Totéž i na druhé horní končetině. Pak přijde na řadu omytí obličeje a když i s tím jsme hotovi, odhrneme horní konec pokrývky až ku koleni, vykasáme nemocnému košili, a smáčíme i osoušíme přední část těla od krku až po kolena. Na to pacienta obrátíme a omyjeme mu záda, sedací krajinu i stehna.

U nemocných velice slabých aneb těžko hybných není vždy třeba ani možno celé tělo omývati; tu se spokojíme tím, že smáčíme a osoušíme jen jednotlivé jeho partie, pokud jsou snadno přístupny, aniž by se nemocný valně znepokojil.

U pacientů horečnatých opětujeme omývání, jakmile temperatura značně stoupla a dostavil se větší nepokoj.

Při otěru částečném třeme důkladně kůži jak při smáčení, tak při osušování.

Po suchém zábalu, jakož i po zabalení tříčtvrtečním a celkovém, děje se omývání neb otěr způsobem týmž, jen že se napřed odkryje celá pokrývka, načež se část těla po části vybaluje, smáčí a osušuje, aby hned na to byla opět přikryta.

2. Otěr vlastnoruční.

Kdo není trvale odsouzen na lůžko, může si otěr provésti sám. Nejlépe se tak děje z rána po opuštění postele, poněvadž v tu dobu je tělo rovnoměrně teplé. Kdo si chce udělati vlhké odrhnutí přes den nebo před nocí, dobře učiní, zahřeje-li se dříve pohybem, napařením neb horkou lázní na nohy.

Příprava. Večer postavíme si vedle postele mísu s vodou, před stolici podložíme rohožku, a přichystáme hrubší ručník neb koupací plášť k osušení. Tření děje se rukama, opětovně do vody namáčenýma, aneb třecími rukavicemi.

Provedení. Obnaženi vstoupíme na rohožku, rychle si omyjeme obličej, prsa a šíji, načež delšími, pevnými tahy otíráme ramena, přední stranu těla, šíji a hřbet, a potom jednu nohu po druhé opřeme o stolici a omýváme. Na konec se důkladně osušíme a vstoupíme znovu do postele k úplnému rozehřátí, aneb se rychle oblečeme a důkladně pohybujeme.

Též můžeme dříve nohy ovinouti suchým prostřeradlem, vlhce se otříti až po kolena, načež usednouce na okraj postele, oblečeme na se košili a teprve dodatečně provedeme otěr bérců a nohou.

3. Vlhké odrhnutí a opleskání.

K tomuto druhu vodní procedury zřásní ošetřovatel dvě velká hrubá prostěradla tím způsobem, že mu nad rukou přečnívá náběr záhybů (obr. 143 A), na to jedno přichystav si k osušení, druhé důkladně namočí, mírně vyždímá a s ním k lůžku přistoupí.

Provedení. Pacient se pod přikrývkou vysvleče, hlavu ovine studeným obkladem („čepicí"), studeně omyje prsa a šíji a z lůžka vyskočí na připravenou rohožku. Hned na to lázeňský rychle přes něj přehodí navlhčené prostěradlo na způsob pláště. Pacient drží si je v předu levicí a pravou rukou prsa i život důkladně tře, kdežto lázeňský hledí po 2—3 minuty zpracovati zadní partie a stehna.

Nesmí se tříti prostěradlem, nýbrž na prostěradle, po němž se ruce sem a tam bleskurychle projíždějí. Jestliže se lázeňský uděleným odrhnutím důkladně nezahřeje, pak provádí je špatně. Místa, která se mu zdají studenými, musí tříti obzvláště silně. Ob čas možno tělo políti studenou vodou, zejména kolem krku. Po té pacient svěsí paže, aby lázeňský mohl co nejrychleji sejmouti vlhké prostěradlo, načež tento oběma rukama uchopiv suché prostěradlo na nejužším místě jeho záhybů, bleskurychle je kol celého těla obtočí a začne po něm znovu silně tříti. Na konec nemocný usedne na kraj

Choroby dětské. I.

Spála.

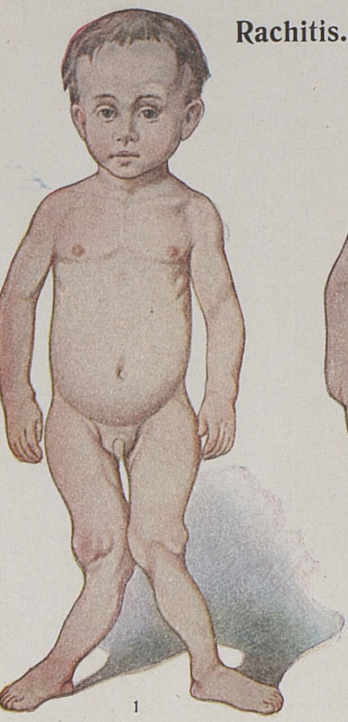
Spalničky.

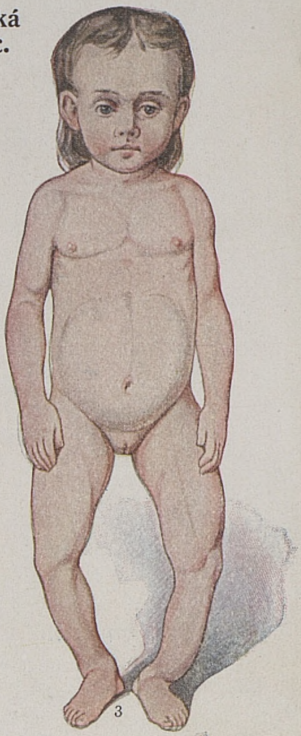
Dědičná strupovatost, ohnipara (Favus).

Plané neštovice.

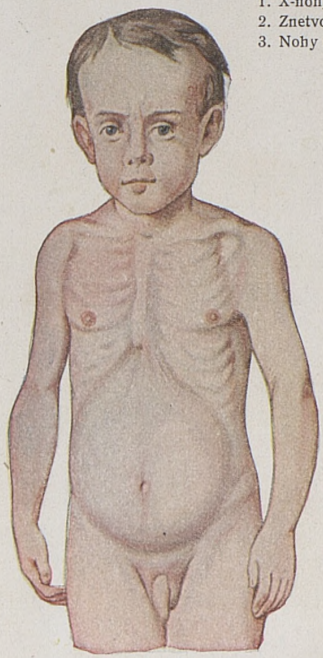
Růžovka, zarděnka.

Rachitis. Anglická nemoc.

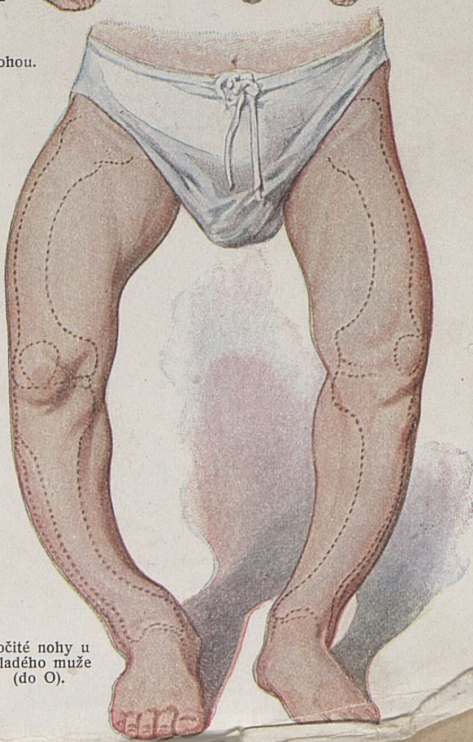




1. X-nohy a ploské.
2. Znetvoření rukou a nohou.
3. Nohy do O, bočité.



Znetvoření hrudníku (ptačí hruď).



Bočité nohy u mladého muže (do O).

lůžka a dá se do oblékání, kdežto lázeňský dodatečně vlhce i suše odrhne bérce i nohy.

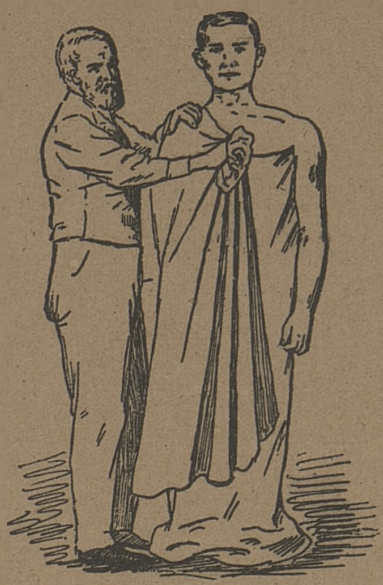
Pro tak zvané odrhnutí v plášti musí jedno z obou prostěradel býti obzvláště veliké: 2½—3 m dlouhé a 1¾—2 m široké. Mimo to potřebujeme tu i široké nádoby s nízkým okrajem (škopku, dřezu), ve které stojí pacient při odrhnutí a jejíž dno je pokryto vysokou vrstvou studené vody. Dále nechť je po ruce vědro se studenou vodou a menší nádoba k nabírání. Vedle škopku je připravena rohožka, na kterou vstoupí nemocný při osušování. Není-li škopku, pak odrhnutí děje se na rohožce. Prostěradla zřásní se tak, jak vidno na obr. 143 A, menší se přichystá k osušení, velké (B) se namočí a vyždímá.

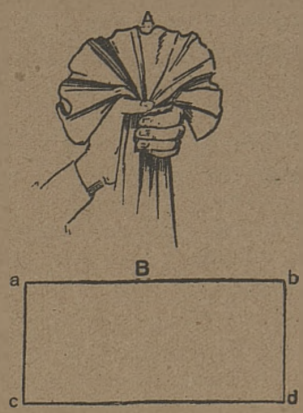
Nemocný se vysvlékne, vezme připravený již studený obklad na hlavu, studeně omyje prsa i šíji, vstoupí do škopku či na rohožku a zdvihne obě paže do výšky. Ošetřovatel, stojící vedle škopku či rohožky, přiloží bleskurychle mokré prostěradlo cípem a do pravého podpaží a rychle je vede v podpaží levé, mezitím co pacient je oběma pažemi k tělu přitiskuje. Nyní ovinuje si prostěradlo cípem b vysoko přes hřbet a pravé rámě do předu, a odtud opět přes levé rámě vzad, načež se na pravé straně krku pevně zaklesne. Hned na to se prostěradlo hladce napne a pevně kol života ovine tak, aby pacient mohl cíp d řádně uchopiti (obr. 144). Rovněž i okolo dolních končetin se prostěradlo důkladně obtočí a stehny nemocného sevře (obr. 145).

Jakmile se tak stalo, pak nezbývá, než třiti, třiti, třiti! Rychlostí blesku pojíždějí ruce lázeňského na prostěradle (nikterak s ním) semo tamo, brzy jedna ku předu a druhá vzad, brzy jedna na pravo a druhá na levo. Nejprve přijde na řadu hruď, břich a hřbet, potom krk a paže, na konec se dlouhými, spádnými tahy zpracují končetiny dolní, aby se hned na to začlo opět shůry atd. Při tom chová se pacient zcela klidně; nijak se nezúčastňuje tření ani drhnutí, nýbrž jen stále pamatuje, aby pevně držel cíp d. Po 1—2 minutách nabere lázeňský něco vody z vědra, naleje na krk neb ona místa prostěradla, která cítí obzvláště teplá, a tře znovu dále. Po 1—2 minutách opětuje se polití vodou. Ony partie těla, které nejsou ihned zahřáty, nutno obzvláště silně drhnouti, kdežto na oněch místech, kde jeví se značnější oteplení, stačí pouhé opleskání. Po 3—5 min. vstoupne pacient na rohožku, ošetřovatel sejme s něho mokré prostěradlo, přiloží plášťovitě suché a dá se do nového tření. Konečně si pacient sedne na kraj postele a vezme košili, kdežto lázeňský dodatečně dodrhne nohy a bérce.

Při opleskání se tělo netře, nýbrž jen zlehka hladí a plochou dlaní oplácává.

Vlhké odrhnutí vyžaduje velké zručnosti. Proto je musíme důkladně nacvičiti zprvu s prostěradly suchými. Účinek jeho lze libovolně stupňovat nižší či vyšší teplotou vody, hrubším či





Obr. 143.

jemnějším prostěradlem, menším či silnějším vyždímáním, mocnějším neb šetrnějším třením. Čím voda je studenější, čím hrubší a mokřejší prostěradlo, tím mocnější je vzniklá po něm reakce, ač-li pacient vládne dostatečnou zásobou sil. Účinek odrhnutí lze ještě sesíliti tím, jestliže prostěradlo, na krku neb jiných místech se zahřívající, ochlazujeme studenou vodou, a jestliže tělo třeme dlouhými mocnými tahy neb je zpracujeme úsilnějším opleskáním. Opleskání samo odnímá zvláště mnoho tepla. Procedury tyto nejlépe se provádějí po opuštění lůžka, po lázních parních a světelných, po zábalu tříčtvrtečním a celkovém, anebo po důkladné, zahřívající procházce. Mocný jich účinek lze si vysvětliti tím, že na povrch celého těla pojednou účinkuje prudké dráždidlo chladu. V průběru odrhnutí a po něm je akce dýchací prohloubena; srdce bije zvolna

a mocně; do kůže proudí hojně krve. Odtud ono odkrevnění mozku i vnitřních orgánů, a ulehčení, jež nemocný pociťuje při nastoupení reakce. Zvýšeným prouděním směrem ke kůži odstraňuje se městnání ve vnitru těla, až do choroby nahromaděné zplodiny látkové výměny se uvolňují a právě tak jako bakterielní jedy vylučují. U ne-

Obr. 144.

Obr. 145.

mocných horečnatých mírní se horečka. Vlivem prohloubeného dýchání a zmohutnění pohybu krve dějí se spalovací pochody v organismu daleko živěji. Toť jmenovitě jest důležito při onemocněních, která — jako otylost — spočívají na nedostatečné oxydaci.

Při vysokém stupni horečky nesmí být podobných druhů vodoléčby použito beze zvláštního svolení lékařského, a to vzhledem ku slabosti srdeční. Za to se plně osvědčují na začátku chorob horečnatých, při prochlazení, při zánětlivých stavech ústrojů dýchacích, při nemocech žaludečních i střevních, při všeobecných poruchách výživy a nepravidelnosti obměny látek (nedokrevnosti, blednici.

otylosti atd.). Při nemocech nervových jsou na místě krátké a studené procedury odrhovací. Chudokrevné a blednicové osoby nutno dříve zahřáti kratičkou koupelí parní či světelnou.

Kdo je na vodu zvyklý, může použíti teploty 20° i nižší; jinak se lépe snáší voda, do 25° temperovaná. U osob silných nechť je voda studená, prostěradlo méně vyždímáno a procedura delší; účinek její budiž sesílen mocným pohybem svalů.

Vlhké odrhnutí má obzvláštní důležitost při chorobách, spojených s křečovitými stahy kůže. Proto ho Priessnitz používal jako hlavní zbraně proti choleře a nemoci bahenní (malarii).

B. LÁZNĚ.

Lázně od 35° vzhůru nazýváme horkými, mezi 30 a 35° vlahými, 20 a 25° chladnými, pod 20° studenými. Lázně o temperatuře vzestupné jsou ony, jež úmyslně činíme znenáhla teplejšími, lázně o sestupné temperatuře pak ony, jež necháme znenáhla vychládati. Teplota obou obnáší na začátku asi 35°. Vzestupování teploty docilujeme opatrným přiléváním horké vody v kratších přestávkách, až koupel dosáhne výše 42°, kdežto snižování teploty děje se dodatečným přidáváním vody studené do konečné temperatury 25°.

Ke koupelím střídavým používáme dvou van, jedné s teplou, druhé s chladnou vodou.

Koupati se je dovoleno až 2½—3 hodiny po jídle. Před lázní nutno vyprázdniti měchýř, po případě i konečník.

Poněvadž během koupele vzniká mnoho výparů, měli by se nemocní, na lůžko odkázání, koupati pokud možno v místnosti vedlejší. Nejde-li to, pak se musí po lázni okno i dvéře světnice na 2—3 minuty otevříti, v kteréžto době bude ovšem pacient dobře přikryt.

Horkých lázní nesmí se používati v místnosti studené; chladných a studených pak nikdy v období třesavky. V takovém případě nutno nemocného dříve roztepliti.

Vana nemá nikdy státi poblíž horkých kamen, nýbrž v krajní blízkosti lůžka pacientova, kde se nalézá zároveň i prostěradlo k osušení.

Kdo jde k vaně z postele, zábalu, neb parní či světelné skříně, nechť použije pantoflí.

Těžce nemocní musí být do lázní vneseni neb vyzdviženi a musí se v průběhu koupele chovati docela tiše. Aby se mohli opříti.

obloží se zadní stěna vany složeným ručníkem. Má-li nemocný ve vaně ležeti, dáme mu pod hlavu plochou, převrácenou nádobu neb složenou roušku.

Koupelné vody použije se zpravidla jenom jednou.

Tření konáme holýma rukama, hrubými látkami (třecími rukavicemi) neb kartáčem.

Před chladnými a studenými koupelemi nutno omýti čelo, šíji a prsa studenou vodou neb na hlavu dáti studený obklad („čapku").

V lázni radno vodu rozčeřiti, nohama důkladně hýbati, šíji a záda polévati, břicho kruhovitě tříti atd. Není-li nemocnému živější pohyb dovolen, obstará to ošetřovatel.

Každá teplá koupel končí chladným celkovým omytím neb polevem. K tomu cíli máme vedle vany po ruce nádobu s vodou, as o 10° chladnější. Po chladné lázni doporučuje se důkladný studený polev dolních končetin.

Horečnatí nemocní se po koupeli lehce osuší a donesou do postele. Jinak však hleďme se důkladně osušiti a buď znovu na lože se odebrati neb konati úsilnější pohyb tak dlouho, až tělem pronikne příjemný pocit celkového oteplení. Kdo chce za týmž účelem po koupeli si vyjíti na volné prostranství, musí si zprvu hlavu co nejlépe do sucha vytříti.

1. Lázeň celková.

Koupající se osoba leží ve vaně neb se o ni opírá. Voda jí sahá téměř až po krk. Při tom se doporučuje důkladné tření celého těla, jmenovitě paží a nohou, jakož i kruhovité hnětení života. Po 6—8 minutách přileje se do vany voda studená, tělo se jí několikrát opláchne a pak osuší.

Teplé lázně celkové slouží v prvé řadě ku očistě. Prodloužených lázní vlahých používáme k utišení stavů rozčilení, jakož i v nemocech horečnatých. Lidé nervósní nesnášejí dobře silnějšího tření a proto se raději omezují na lehké hnětení krajiny břišní.

2. Lázeň o teplotě vzestupné s následujícím suchým zábalem.

Tohoto druhu vodoléčby používáme při nemocech horečnatých, abychom pocením vyplavili jedy, v krvi kroužící. Při vysokých horečkách a slabé činnosti srdeční však potné procedury nesmějí býti konány bez výslovného nařízení lékařského.

Nejprve položíme na příč postele dva silné ručníky, na něž přijde co možná veliká vlněná pokrývka, v zimě poněkud nahřátá.

Vlastní lázeň začíná 35° a trvá 5—10 minut. Zahřetí její děje se nenáhlým přiléváním horské vody v přestávkách 2—3 minutových až do 42°. Paže a dolní končetiny se při tom úsilovně trou. Po ukončení lázně položí se nemocný na připravenou vlněnou houni, do níž se tak zabalí, že jen hlava je úplně volna. Část houně, jež dole přesahuje, podloží se pod nohy. Na to se po stranách vyčnívající konce obou ručníků sblíží a krycími jehlami k sobě připevní, a nemocný ještě jednou pokrývkou neb peřinou přikryje. Při tom musíme hieděti, aby zábal zejména u krku a nohou řádně uzavíral. Na hlavu přiloží se studený, častěji obnovovaný náčinek. Je-li se obávati nápadnějšího rozčilení, přiložíme studenou kompressu i na krajinu srdeční. Aby pocení bylo uspíšeno, podáme nemocnému nějaký teplý nápoj (citronovou limonádu, slabý odvar fenyklu, květu bezového či lípového).

Během zábalu ponecháme jedno okno otevřeno. Po vypocení se pacient studeně odrhne aneb na malou chvíli ponoří do koupelné vody, mezi tím mírně ochlazené.

3. Polokoupel. Lázeň kartáčová.

Vana naplní se vodou do výše as půldruhé dlaně. Pacient v lázni sedí, maje na hlavě studený ovin. Před vstoupením do chladné lázně polovíční musí si mimo to důkladně omýti i šíji a prsa. Během koupele opětuje se několikráte polití šíje a zad a důkladné tření hřbetu a nohou.

Teplá polokoupel ochladí se ku konci přiléváním studené vody asi na 25°.

Nezřídka se s teplou polokoupelí spojují studené polevy z konve bez cedítka nebo z nádoby s hubatkou s výše 1—1½ metru. Tak při oslabeném zažívání na krajinu mezi pupkem a jamkou žaludeční; při zduření sleziny v levo, při městnání se krve v játrách v pravo od téhož místa; při ischias na dotyčnou nohu atd. Současně se místa polévaná důkladně trou. Za jistých okolností střídají se polevy teplé se studenými. Poněvadž tím vzniká silné podráždění nervstva, nesmí se tak činiti beze zvláštního nařízení lékařského. Totéž platí pro používání koupelí při zánětu plic, akutních chorobách srdečních a slabém, nepravidelném tepu. Laik nechť se tu omezí na omývání a otěry.

Při vysoké horečce udílíme nejlépe polokoupel o teplotě sestupné, ochlazujíce ji znenáhlým poléváním ze 35° na 25°. Tento druh polovičních koupelí znamenitě odvádí krev a tak

ulehčuje mozku i útrobám. Poněvadž způsobuje silné proudění krve směrem ke kůži, vzniká souřadně mocné vypařování chorobně nahromaděných produktů látkové obměny a jedovaných sloučenin. Dodatečným záparem ve vlněné houni se účinky tyto zvyšují.

Polokoupel může být prodloužena na 10 minut i déle. Počne-li v ní pacienta přes silné tření mraziti, nutno ji ihned přerušiti. Koupati se lze i vícekráte denně. Je-li nemocný velice horký a nepokojný, pak musí se nadměrnému hromadění tepla čeliti ochlazením.

Při nemocech provleklých docílíme polovičními lázněmi netoliko odkrevnění ústrojů vnitřních, nýbrž i zvýšené cirkulace a důkladného prokrvení kůže, čímž nastává uvolnění a hojnější vyměšování produktů látkové výměny. Že krátké a chladné polokoupele posilují i soustavu nervovou, je zajisté úplně samozřejmo.

Odvádivý účinek lázní celkových i polovičních bude zdvojnásoben, je-li tělo současně třeno kartáči koupelnými. Lázeň takovou zveme „kartáčovou". Při stavech rozčilení však není radno ji použiti.

4. Lázeň sedací a trupová.

Kdo nemá vany sedací, nechť použije široké nádoby s nízkým okrajem, z nouze po případě i sudu šikmo přiříznutého. Opěradlo vany přikryje se ručníkem. Ve vodě je ponořena toliko krajina sedací a život. Bérce se nalézají mimo vanu. Nohy mohou se opříti o malou podnožku. Jedná-li se o koupel prodlouženou, ovinou se houní neb podloží zahřívadlem. Má-li koupel uchovati svou počáteční teplotu, nutno ji ob čas doliti vodou případné temperatury. t. j. studenou při lázni chladné, horkou při lázni teplé. Samo sebou se rozumí, že ponenáhlým přiléváním horké či studené vody lze koupel i vzestupně neb sestupně temperovati a jako v polokoupeli polévati břich, krajinu slezinnou neb jaterní vodou studenou, neb střídavě teplou a studenou.

Obr. 146.

Při déle trvající koupeli sedací budiž hlava opatřena studeným ovinem Před koupelí chladnou a studenou nutno zprvu studeně omýti čelo, šíji i hruď. Mezi koupelí přikazuje se nepřetržité tření života hrubší rouškou. Na konec má se i svrchní část těla omýti vodou koupelnou, po lázni teplé vodou chladnější. Po osušení radno odebrati se do postele neb oddati se živým pohybům.

Před chladnou a studenou lázní sedací má být tělo dobře teplé; není-li tomu tak, pak se doporučuje předchozí teplá lázeň na nohy neb krátká koupel parní. Osoby obzvláště citlivé nechť volí teploty nižší jen ponenáhlu.

Jedná-li se o sedací lázeň studenou a krátkou, pak netřeba se úplně vysvléci, nýbrž stačí obnažiti pouze spodní část těla, rychle se posaditi do vany, dle předpisu v ní pobýti, rychle se osušiti, vlézti do postele a bedlivě se přikrýti. V takovém případě používá se lázně co možno studené (20° i níže), a to obyčejně záhy z rána ihned po opuštění lůžka, aneb na večer před spaním, kdy ovšem musí býti tělo řádně otepleno.

Břicho jest nádržkou, která může pojmouti značné množství krve. Poněvadž v studené sedací koupeli působí chlad a tření, tudíž dvě mocná dráždidla současně, tož po krátkodobé, 8—10 minut trvající proceduře ihned nastupuje mohutná reakce a tím silné proudění krve směrem do dutiny břišní. Proto krátká, studená lázeň sedací (6—10 minut) je neocenitelným prostředkem při chorobném překrvení orgánů hlavy a hrudníku. V jiných opět případech živá cirkulace odstraňuje městnání se krve v životě a přivádí k jeho útrobám hojnost hojivé krve. Z té příčiny používáme tohoto druhu lázně sedací při hromadění krve ve slezině, v játrách, při vleklé zácpě, slabosti zažívání, impotenci, především však při četných chorobách ženských, které v největším množství případů spočívají na městnání krve. Studené sedací koupele účinkují i na oběh krevní v dolních končetinách.

Aby se při ponoru do studené vody nedostavilo hučení v uších, jiskření před očima, píchání v temeni, neb závrať, opatříme hlavu napřed studeným náčinkem.

Po prodloužených studených lázních sedacích (10—30 minut) trvá vytísnění krve z dutiny břišní daleko větší dobu a reakce se dostavuje jen velice zvolna. Proto jich používáme při překrvení dutiny břišní, jmenovitě při trvalých prudkých průjmech, haemorrhoidech, zvýšeném pohlavním rozčilení atd.

Při chorobách ledvin a měchýře močového jsou studené lázně sedací škodlivy.

Horké lázně sedací utišují bolesti a docházejí upotřebení při kolice jaterní, obtížích při močení atd. Při asthmě (záduše) umírňují křeč průdušinek nervovým zvratem.

Sedací lázně o střídavé temperatuře slouží hlavně ku změknutí zatvrdlin a vstřebání zánětlivých výpotků v útrobách břišních.

Sedacích lázní smí býti použito teprve ve třech hodinách po jídle.

5. Lázně na ruce.

účinkují způsobem odkrevňujícím na orgány krční a hrudní. Horké utišují dráždivé stavy dýchadel: záduchu, krvácení plicní atd. Studené osvěžují při vysoké teplotě. Ruční lázně o temperatuře střídavé podporují cirkulaci a přivádějí do rukou hojivý proud krve.

C. PROCEDURY NOŽNÍ

ulehčují cestou nervovou mozku a orgánům hlavy i krku. Proto jich používáme při dráždivých stavech mozkových, při návalech krve do hlavy, při nespavosti a bolení hlavy, jež pochodí z překrvení, při zánětlivém onemocnění očí, uší, nosu, krku a hltanu, a sice buď samotných, buď střídavě s odvodným drhnutím, polokoupelemi sedacími lázněmi, oviny, parními koupelemi atd. — Vodní applikace na nohy však zvyšují i cirkulaci a způsobují tak mocné prokrvení dolních končetin. Odtud jich příznivý vliv při chronicky studených nohách a jim souřadných zjevech městnání se krve v jiných oblastech. V takých případech však nutno se ozbrojiti trpělivostí. Polepšení někdy se tu dostavuje velice zvolna. A vynucování nepomáhá, jmenovitě, je-li studenost nohou původu nervového. Leč i zde vede houževnatost a energie k touženému cíli. Není však radno konati stále totéž, nýbrž procedury rozumně za sebou střídati.

Studené applikace vody na nohy a bérce účinkují příznivě i na oběh krevní v ústrojích pánve. Proto se jich hojně a s úspěchem užívá při nedostatečné neb zadržené čmýře. Naproti tomu nejsou na místě při chorobách ledvin a měchýře močového. Z počátku budiž voda více temperována, a teprve z nenáhla nechť se použije teploty nižší. Ale vždy budiž o to pečováno, aby nohy byly před každou studenou procedurou přiměřeně teplé, a aby se i po ní co

nejrychleji zahřály. Předchozí oteplení děje se nejlépe horkou lázní nožní. Po závěrečném osušení nutno konati vydatné pohyby neb odebrati se do postele. Nikdy se nespokojujme polovičním pocitem tepla; neboť nohy musí po studené proceduře v pravém slova smyslu „páliti“.

1. Večerní omývání nohou.

Již děti měly by sobě navyknouti na večerní omývání nožek. Šlapadla právě tak jako dlaně jsou přírodou určena k hojnému vyměšování. Odtud jejich četné a veliké póry. Z té příčiny mají se nohy držeti v čistotě právě tak jako ruce. Pro nemocné je vlahé omývání nohou před spaním opravdu mimořádným dobrodiním; ulehčujeť se jím mozku a přivodí pokojný spánek.

2. Teplá lázeň na nohy.

Přichystejme si příhodnou nádobu, naplněnou vodou 40—45 stupňů teplou, a vedle ní hrnek s vodou as 20 stupňů. Kdo trpí návalem krve do hlavy, přiloží si na ni studený obklad. Na to vstrčí nohy as na 10 minut do teplé vody, studeně je poleje, důkladně osuší a jde buď do postele, neb se oddá živému pohybu.

Účinek možno se síliti, přimísí-li se vodě hrst soli, popele neb hořčicové mouky.

Ještě mocnější působení má lázeň na nohy o teplotě střídavé.

3. Studený otěr nohou a bérců.

Večer postavíme si vedle postele vědro, do poloviny vodou naplněné a spolu uchystáme ručník k osušení.

Časně ráno usedneme na okraj postele a řádně si omyjeme nohy i bérce. Po osušení zůstaneme na lůžku tak dlouho až v nich cítíme příjemné rozteplení, anebo ihned si obujeme punčochy i boty a asi půl hodiny se v ostrém tempu procházíme. Choditi v pouhých pantoflích neb střevících se nedoporučuje.

4. Studená lázeň na nohy

vyžaduje jen zcela málo vody. V ní nutno nohy jen jednu o druhou důkladně třiti. Velmi účelný je dřevěný škopek, na jedné straně otvory opatřený, který kaučukovou rourou spojíme s kohoutem vodovodu, tak že jim studená voda nepřetržitě protéká. Obzvláště mocně odkrevňuje šlapání vody, v kterémžto případě voda v nádobě sahá po lýtka a pacient v ní napodobuje pohyby chůze. Na procházkách témuž účeli postačí nejbližší potok.

5. Chůze na boso ve vlhké trávě.

„Hleď, jak jitro v rosném znoji boží nivu vykoupalo! Pojď a obnaž nohu svoji! Kdo se v ranní rose brodí, novou sílu v sobě zrodí.“ Tak velebí básník Rückert tento prostý druh vodoléčby, jejž Priessnitz nazval „koupelí rosnou“. Chůzi na boso ve vlhké trávě konáme časně z rána, jakmile jsme lůžko opustili, poněvadž tu jsou nohy znamenitě roztepleny. Z počátku, jakož i za chladného počasí zůstaňme bosi jen po několik minut. Po osušení a obuti pohybujme se tak dlouho, až v nohou cítíme „palčivé“ teplo.

Podobným, orgány hlavy a krku odkrevňujícím způsobem jako procedury, pod číslem 1—5 uvedené, účinkují i polevy spodní a kolenní, jakož i zábaly bérců a nohou.

6. Zahřívání nohou u nemocných ležatých.

Osoby horečkou stižené nesmějí nikdy ležeti s nohama studenýma, sic jinak se stupňuje překrvení mozku a tím i nepokoj.

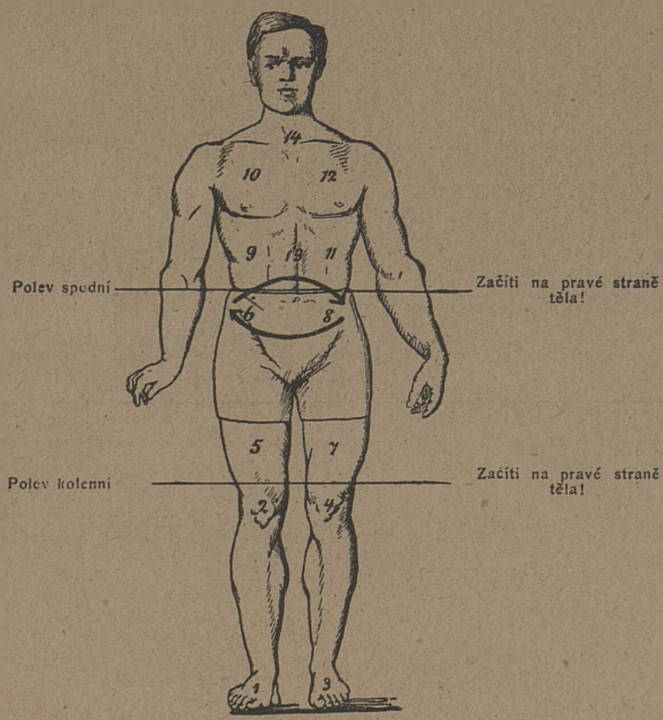
V takovém případě naplníme lahvovitou nádobu horkou vodou, ovineme vlhkou rouškou a vlněnou punčochou, načež ji položíme pod nohy pacientovy. Po případě může se dáti zahřívací láhev ještě i pod každé lýtko zvlášť. Témuž cíli slouží i zahřáté poklice, žehlící železa, horké kameny i jiná zahřívadla. Nikdy je nezapomeňme ovinovati nejprve vlhce a pak suše, jelikož vlhké teplo je příznivější než suché. Též možno nohy ovinouti vlhkými, ohřátými rouškami. Týmž způsobem lze roztepliti i studené ruce. Jakmile účel byl dosažen, zahřívadla se odstraní. Ponechají-li se příliš dlouho, pak horečka stoupá.

D. POLEVY.

Polevy docházejí upotřebení hlavně ve stavech chronických. Vedle chladu spolupůsobí tu i mocné dráždidlo mechanické. Následkem toho dostavuje se reakce velice rychle. Kůže zardívá se mnohdy již mezi poléváním. Dle toho, je-li voda více neb méně studená, spád její vyšší neb nižší, doba polevu kratší či delší, může býti účinek po libosti stupňován a polev stavu pacientovu přizpůsoben.

Na začátku léčby použijeme obyčejné vody odražené, a i později musíme tak činiti při nadměrné citlivosti neb slabším stavu sil nemocného. Ponejvíce však konáme polevy vodou, přímo od kohoutu vzatou, a kdo je dostatečně teplý, nepociťuje krátký, studený polev nikterak nepříjemně.

K polevu béřeme velkou zahradní konev bez cedítka aneb nasadíme kaučukovou rouru přímo na vodovod. Ale v tom případě nesmí býti tlak vody příliš silný; proto je dobře kohoutek nařiditi tak, aby paprsek vody zasáhl tělo v nerušeném sice proudu, ale silou toliko mírnou. Kdo používá konve, musí míti po ruce ještě jednu nádobu s vodou. Před polevem musí býti pacient dostatečně teplý,

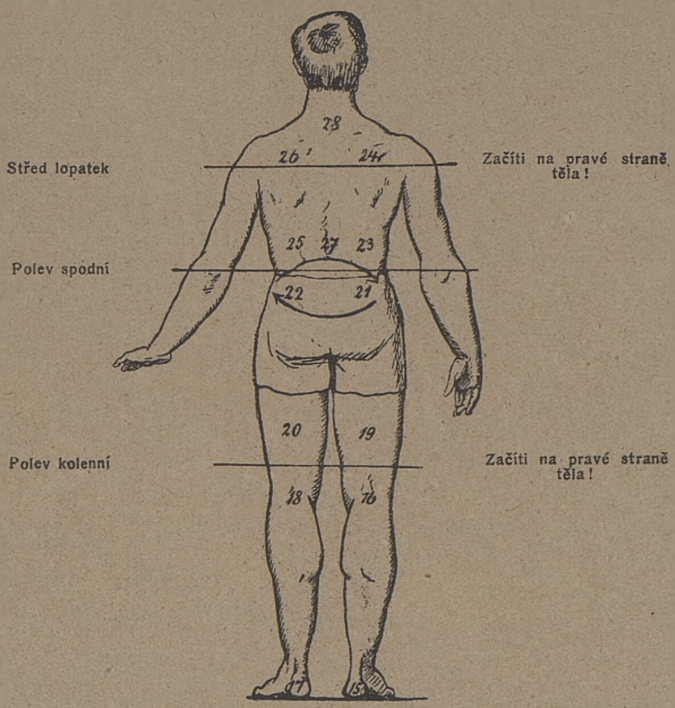


Obr. 147.

a i po něm musí se rychle a důkladně rozehřáti. Tedy v pádu potřeby radno vzíti napřed horkou lázeň na nohy neb krátkou koupel pasní a po osušení se odebrati do postele neb dáti do důkladného pohybu. V místnosti, opatřené podlahou, udílíme polev v široké, nízké nádobě (velkém umývadle), jinak na rohožce neb laťovém roštu.

Před polevem omyje se studenou vodou čelo a šíje; týká-li se polev i horní části těla, pak smočí se i hruď. Osoba polev udílející

stojí ve vzdálenosti as 60 cm. Vždycky začíná na pravé straně těla a nechá vodní paprsek dopadat s výše větší neb menší, s nárazem silnějším neb slabším dle toho, jakého účinku má býti dosaženo. Jakmile kůže zčervená, s polevem ustane. Leč i když zčervenání se nedostavuje, trvá polev toliko ½—1 minutu. Vyvstane-li na někom při polevu horko, musí se procedura ihned přerušiti.



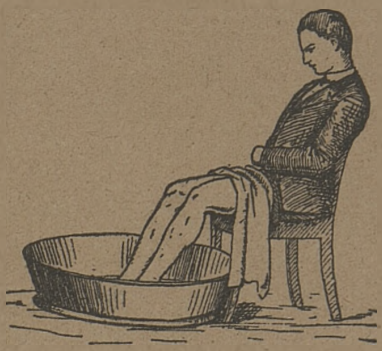
Obr. 148.

Rozmanité polevy vyloženy jsou blíže na obr. 147 a 148: Pacient však nesmí míti při polevu žádných koupacích kalhot.

1. Polev kolenní (obr. 149 a 150)

útočí na nohy a bérce. Proto musíme kalhoty co nejvíce vykasati anebo se raději z nich úplně vysvléci. Polev děje se zvolna od pravé nohy (1) ke kolenu (2), jež se skropí v celém svém objemu, a odtud zase nazpět. Totéž se učiní na končetině levé (3 a 4). Obé lze vícekráte opakovati. Na to sleduje polev partií zadních (15—16, 17—18 a zpět). Závěrkem procedury je důkladné osušení.

Obr. 149.



Obr. 150.

Polev kolenou trvá až minutu. Účinkuje odkrevňujícím způsobem při podráždění mozku, zánětlivých stavech v oblasti očí, uší, nosu, krku a hltanu a podporuje krevní cirkulaci v nohách a ústrojích pánevních. Mocnější ve směru tom účinky má

2. Polev spodní (obr. 151.),

jeden z nejosvědčenějších vodoléčebných prostředků při lenosti střevní (zácpě, plynatosti) a u všech oněch zjevů, jež lze odvoditi z nedostatečného oběhu krve v dolních partiích těla, jako městků,

chronické studenosti nohou, zduření jater a sleziny, ochabnutí močového měchýře, poruch čmýry a jiných nemocí ženských. Spodní polev je namířen na dolní končetiny a život. Tedy kalhoty nutno úplně vysvléci a ostatní šatstvo vysoko vykasati a ručníkem před zmáčením ochrániti. Počne se na noze pravé: od 1 ke 2 a zpět totéž na straně levé; na to od 1 k 6 a od 3 k 8 a zpět. Opětuje se několikrát. Po té se vodní paprsek zamíří v širokém oblouku k pupku a odtud zpět ke 2 a 4. Jakmile kůže zrudne, pacient se obrátí. Nyní konáme polev od 15 k 16 a zpět. Rovněž tak na straně levé. Od 15 k 21 a od 17 k 22 a zpět. To se opakuje. K závěru obkroužíme paprskem několikrát krajinu křížovou a končíme u 16 a 18. Celá procedura trvá as 1 minutu.

Obr. 151.

3. Polev svrchní (obr. 152.).

Horní část těla se obnaží a ručníkem opásá. Ruce se oprou o stoličku, umístěnou v široké, nízké vaničce. Konev se při polevu drží těsně u těla.

Polev děje se nejprve podél pravého ramene ke hrudi, odtud na hřbet, jenž se vícekráte kruhovitě pokropí (od 24 ke 23, 25, 26 a zpět), a na konec se pouští voda stejnoměrně a šetrně přes záda a krk z místa, které je na obr. 148. zřetelně vyznačeno, a které leží as na 3 prsty pod hřebenem pravé lopatky. Jakmile se kůže začne červenati, přejedeme tělo dlaněmi, aby se nadbytečná voda odstranila a důkladně osušíme, jmenovitě vlasy.

Tento druh polevu odvádí krev od mozku, povzbuzuje akt dýchací, sílí srdeční úder a jeví obzvláštní účinnost při katarech ústrojů dýchacích.

S polevem kolenním, spodním a svrchním v domácnosti obyčejně zplna vystačíme. Polevy hrudní, zádové a celkové vyžadují však již více cviku a proto lépe přísluší vodoléčebným ústavům.

Obr. 152.

4. Polev hrudní

počíná pod pravou prsní bradavkou (9), jde po pravé straně vzhůru (10) a zpět. Rovněž tak i na straně levé (11, 12). Na to několikráte krouží mezi 10 a 12 a sjíždí podél ramen dolů, aby přes 11 přešel k jamce srdeční (13) a odtud klikatými pohyby ke krku (14) a nazpět.

Zvětšeným přítokem krevním k partiím hrudním prohlubuje se dýchání a při katarech podporuje odchrlování hlenu.

5. Polev zad

je procedurou vysoce účinnou, ale zároveň i prudce útočící, a proto se nehodí pro pacienty slabé a dráždivé.

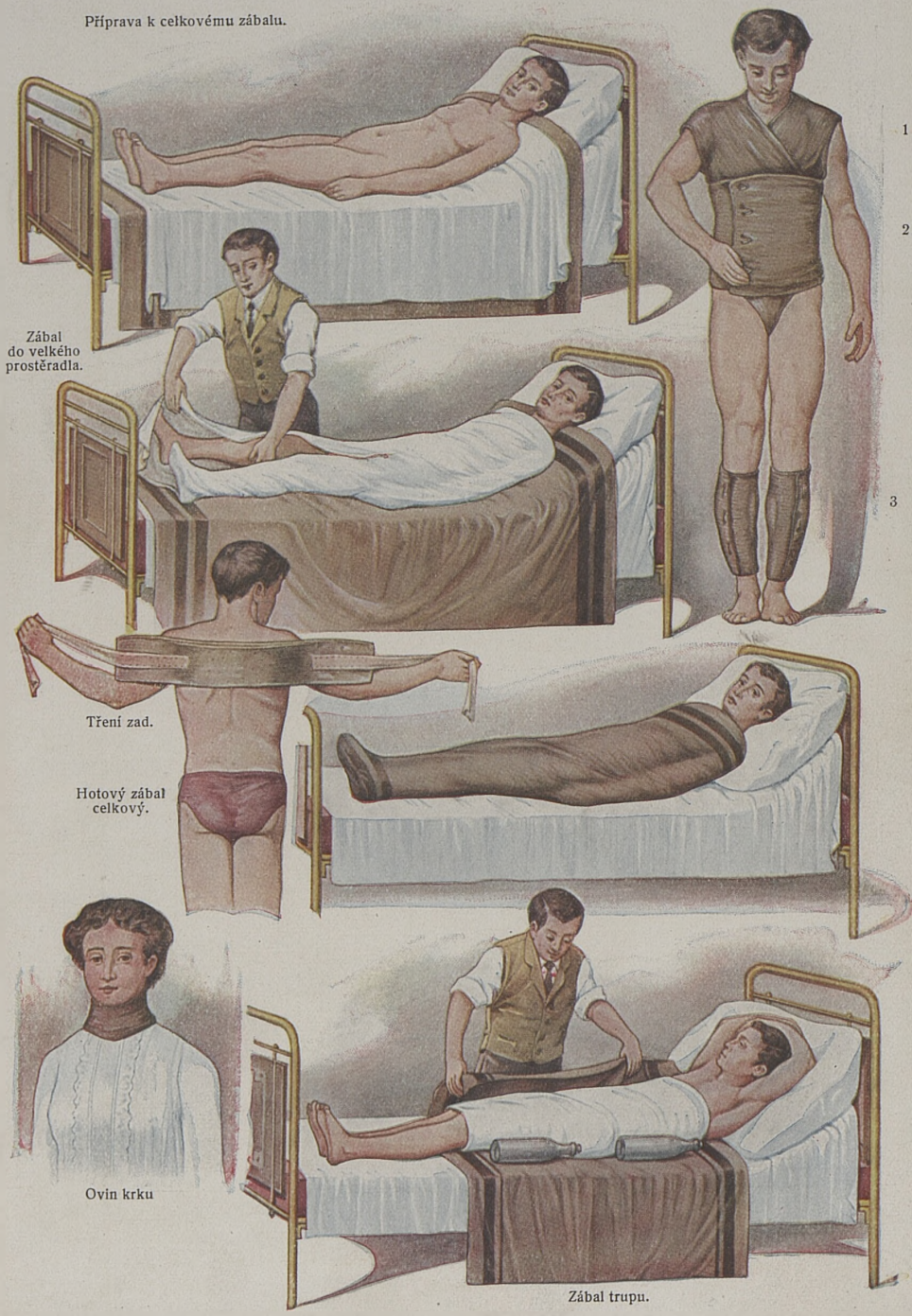
Lázně.

Střik na celé tělo.
Lázeň bercová.
Lázeň celková.
Lázeň nohou.
Střik na kolena.

Zábaly.

1. Ovin ramen,
2. břicha,
3. lýtek.

Příprava k celkovému zábalu.



Zábal do velkého prostěradla.

Tření zad.

Hotový zábal celkový.

Ovin krku

Zábal trupu.

Počíná na pravé patě, jde jednou neb dvakrát směrem k 15—21 a zpět. Rovněž tak i na straně levé od 17—22. Na to na pravé a levé straně hřbetu (23—24, 25—26) a dolů. Po té přejede od 27 klikatě celá záda k partii mezi 23 a 24, skropí mezitím i ramena a na konec spláchne volným proudem páteř s místa, naznačeného číslicí 23. Mezi polevem tře si pacient důkladně krk, přední část těla a paže.

Tento polev působí zvětšeným prouděním krve silivě na míchu a podporuje i oběh krve v končetinách doleních.

6. Polev celkový.

Tento míří od pravé nohy vzhůru ke břichu a zpět (1—6). Podobně i v levo (3—8). Pak po trupu vzhůru na straně pravé i levé (6—10, 8—12). Nyní klikatými pohyby uprostřed trupu vzhůru (13, 14), při čemž několikrát šlehne i partie mezi 10 a 12, načež končí oboustranným skropením ramen. Mezitím pacient si tře důkladně tělo. Když se obrátil, opětuje se celá procedura na straně zadní. Celý polev nechť nepřesahuje jednu minutu.

Polev může se díti i vlastnoručně a to tím způsobem, že pacient vícekráte přeleje své tělo ze vhodné nádoby vodou a při tom se důkladně tře.

Celkový polev hodí se toliko pro pacienty silnější, jmenovitě otylé. Jím prohlubuje se dýchání, posiluje srdeční úder, podporuje cirkulace, odstraňuje městnání se krve v rozmanitých ústrojích a urychluje mocné vylučování abnormně nahromaděných zplodin látkové obměny. Nejraději ho používáme po rozteplujících procedurách: lázních parních, světelných a slunečních, jakož i po zábalu tříčtvrtečním a celkovém.

PROCEDURY O TEPLOTĚ STŘÍDAVÉ.

Účinek zevního upotřebení vody můžeme podstatně sesíliti tím, použijeme-li střídavě teplé a studené vody bezprostředně za sebou Tento způsob vodoléčby přinucuje nervy i cévy ke krajnímu rozvinutí sil. Procedury o střídavé temperatuře přicházejí k platnosti hlavně při stavech chronických, poněvadž právě v těchto se nejvíce jedná o podpoření cirkulace, odstranění případného překrvení a hojný přívod hojivé krve k orgánům oslabeným.

Teplá voda má míti temperaturu as 40—45°, studená asi 20° Dotyčné nádoby musí státi vedle sebe. Rovněž budeme mít po ruce ručník či prostěradlo k osušení. Při déle trvající applikaci opatříme hlavu studeným ovinem, abychom předešli přívalu krve k mozku. Procedura teplá může být i na déle prodloužena; naproti tomu procedura studená necht působí jen zcela krátce. Po posledním ochlazení sieduje řádné osušení, načež pacient se odebéře do postele neb koná důkladný pohyb.

Účinek různých procedur odpovídá dříve již sděleným údajům.

1. Střídavá lázeň sedací.

Po dvě minuty koupá se pacient teple, načež usedá do vody studené na tak dlouho, co by napočítal 3 Totéž se 5—6krát opakuje

2. Střídavá lázeň nožní a ruční.

Nohy neb ruce drží se po dvě minuty ve vodě teplé, načež se na chvíli vnoří do studené. Opakuje se 5—6krát.

3. Střídavé polevy.

Nejprve poléváme pacienta vodou teplou, počítajíce zvolna do 10, načež kratičce použijeme vody studené (1! 2! 3!). To vícekráte opětujeme.

4. Střídavé polevy na žaludek, játra, slezinu, paže, nohy (atd.).

Při těchto druzích polevů sedí obnažený pacient ve vaně. Při střídavém polévání ruky neb nohy leží dotyčná partie těla na jednom neb dvou prkénkách nad dostatečně širokou nádobou mycí.

Pro orientaci budiž podotknuto, že krajina žaludeční leží mezi pupkem a jamkou srdeční; v pravo od ní nalézá se krajina jaterní, v levo slezinná.

Paprsek vody spouštíme co možno s vysoka; teplý tak dlouho, než napočteme 10, studený však jen zcela krátce (1! 2! 3!). Obé vícekráte opakujeme. Před polevy krajiny žaludeční, jaterní a slezinné omyjeme čelo, šíji a prsa dříve studenou vodou.

5. Střídavé omývání.

Nemocné omýváme v posteli. Tato se chrání prostěradlem před promáčením. Nádoby s odlišně temperovanou vodou stojí vedle sebe. V každé nalézá se měkký ručník neb houba. Ručník k osušení přehodí si ošetřovatel přes rameno. Omývání týče se

zpravidla jen jednotlivých partií těla: horní poloviny, života, dolních končetin atd. Nejprve se dotyčná partie omývá po delší dobu teple, na to kratičce studeně, což se vícekráte opětuje. Po posledním studeném omytí sleduje osušení.

Omývání vodou různě temperovanou podporuje proudění krve a ulehčuje práci srdeční. Mimo při chorobách srdečních používáme ho hlavně při oněch stavech, jež jsou vyvozeny hromaděním krve, jako ku př. při městkách. Střídavé omývání horní půle těla neb života urychluje vstřebání výpotků po zánětu pohrudnice, pobřišnice atd.

Lidé zdraví omývají se neb polévají sami, anebo se dají políti osobou druhou. K tomu účelu postaví se do široké nádoby (škopku), spustí si po šíji a hřbetě nejprvé teplou, na to na okamžik studenou vodu, což několikráte opětují, důkladně si při tom tělo trouce. Po posledním studeném přelití se řádně osuší a jdou buď do postele neb živě se pohybují. Střídavé toto omytí nahražuje lázeň neb sprchu a je procedurou hygienicky vysoce důležitou.

6. Střídavé a vějířové sprchy

lze udíleti toliko v ústavech vodoléčebných. Pro mocný svůj účinek doporučují se i osobám úplně zdravým.

F. SPRCHY.

Sprchy účinkují buď ve formě paprsku nebo deště. V prvém případě útočí voda na tělo v úzkém, uzavřeném proudu tak jako při polevech. Vlivem tohoto mechanického dráždidla působí chlad vody méně nepříjemně než v koupeli, a reakce nastupuje velmi rychle.

Před použitím sprchy smočí se čelo, šíje a hruď studenou vodou; mezi sprchou ochlazujeme hlavu buď smočeným obkladem neb ji častěji přejíždíme mokrou rukou. Na hlavu nikdy sprchy nepouštějme. Po skončené proceduře musíme ji co nejdůkladněji osušiti.

G. ZÁBALY (OVINY, OBKLADY).

Chce-li kdo zábaly řádně udíleti, musí se dříve delší čas cvičiti a to s prostěradly suchými.

Každý ovin sestává z vlhké vložky a suchého obalu. První část přilehne přímo na tělo. K tomu se hodí surové hedbáví neb hrubší, již použité prádlo přiměřené velikosti: kapesníky, ubrousky, ručníky, pleny, ubrusy, prostěradla a j. K obalu použijeme flanelu, vlněných látek atd. Pokrývky k různým ovinům potřebné, musí být chovány v zásobě a sice podvojně vzhledem k jich střídání. Zpravidla lze je všude koupiti již hotové; každý však si je může sám poříditi z tlustého flanelu neb starší vlněné látky, jež se po případě vezme ve vrstvě dvojí i trojité, dle potřeby střihne a ovroubí. Za základ slouží míry následující:

Ovin krční: 12 cm. široký a 100 cm. dlouhý (12/100); při silnějším krku 12/150.

Ovin ramenní: 25/100; látka týchž rozměrů hodí se i jako ovin břišní u dětí.

Ovin trupový: 70/100, 70/125, 70/150.

Ovin hrudní nebo břišní: 40/130, 40/150.

Ovin ve formě T.: 40/130 neb 40/150; křížová partie sama: 12/60.

Ovin křížový („skotský"): 40/200 neb 40/250; u dětí: 25/150.

Ovin lýtkový: 60/65.

Ovin nožní: 60/75.

Houně k zábalu tříčtvrtečnému: 140/130, 140/150; k zábalu celkovému: 170/200.

Pro děti volíme rozměry přiměřeně kratší a užší.

Vložka ovinu sestává z více vrstev, do sucha vyždímaných, jež nesmí míti nijakých záhybů (faldů). Zevní obal přesahuje vložku tak dalece, že může všechno zcela dobře přikrýti. Vždy musí být pevně utažen, sic jinak se dostaví reakce jen nedokonale a pacient se pak cítí nevolným. K upevnění obalu použijeme krycích jehel. Po rozvinutí ovinu musí se vložky dobře vyprati a právě tak jako zevní obal na vzduchu rozvěsiti.

Vlhké, studené zábaly budou mít jen tehdy dobrý účinek, nastane-li rozteplení rychle a dokonale. Jinak se minou účelem. Proto se nesmějí udíleti na vychladlé partii těla neb v období mrazení a třesavek. V tomto případu přiloží se zahřívadlo nebo vezme napřed

horká lázeň na nohy, parní či světelná koupel atd. Necítí-li pacient v zábalu záhy příjemné teplo, nýbrž naopak neustálé mrazení, pak buď zábal nepřiléhá dost pevně, neb je zevní obal příliš tenký či vnitřní vložka příliš silná neb mokrá, aneb tělo na dráždidlo chladu dostatečně nereaguje. Pak ovšem je třeba chybu napraviti aneb zábal prozatím odstraniti. U pacientů chronických, kteří obyčejně mají málo vlastního tepla, musí se použíti houní obzvláště silných.

U nemocí horečnatých používáme k zábalu vody asi 25°, k ovinu dolních končetin as 20°, ač-li ovšem nemá obklad sloužiti k direktnímu ochlazování (jako ku př. na krku). Při menší horečce neb stavech bezhorečných nemusíme být při namáčení vložek příliš úzkostlivi ohledně temperatury vody; 20—25° jsou asi její hranice směrem dolů i vzhůru. Nemocní chroničtí nechť jen ze začátku použijí vody nad 20° temperované. Neboť v studenějším zábalu zahřejí se obyčejně rychleji a lépe než v zábalu vlahém, ač-li bylo ovšem tělo před tím řádně teplé.

Oviny, jež zůstanou ležeti až do úplného prohrátí, nazýváme d r á ž d i v ý m i, poněvadž dráždí a zvyšují krevní cirkulaci v dotyčných partiích kůže i hlouběji ležících okresích. Je-li chladem podrážděna velká plocha těla, jako se děje u zábalu celkového, tříčtvrtečního, polovičního a trupového, pak nastává mocný svod krve ke kůži; při zábalech částečných (břišním, hrudním a krčním) pak prokrvení dotyčných partií hojivou krví Ovin nožní a lýtkový odkrevňuje nervovým zvratem mozek. Současně zduřuje ve vlhkém, záparném teple zábalů jemná zakončení kožních nervů. Tím vším vzniká účinek utišující. Mimo to dle všeho zdání dráždivé zábaly takořka do sebe ssají chorobně nahromaděné produkty výměny látek, čímž pomáhají odstraňovati příčiny nemoci. Čím dříve a vydatněji jich použijeme, tím větší máme vyhlídky na včasné zdolání choroby. Ssací toto působení dráždivých obkladů je z mnoha stran popíráno. Ovšem, výměšky nelze vážiti a měřit. Ale stačí jen všimnouti si onoho zákalu, jaký se utvoří po vyprání vlhkých vložek zábalových a otázati se svého nosu, abychom se o správnosti této theorie přesvědčili.

Při nemocech chronických povzbuzení krevního oběhu způsobuje ponenáhlé uvolnění a vstřebání nahromaděných produktů výměny látek a přívodem krve i lepší výživu onemocnělých ústrojů. Tím zároveň i vzrůstá jich pracovní zdatnost.

Dráždivé obklady zůstanou ležeti, až se důkladně prohřály a oschly. To může trvati tři hodiny i déle. Při horečce je střídáme.

jakmile horkost se stává obtížnou. To se stává často dříve než za hodinu. Přes to nutno nechati nemocného ob čas bez ovinu, aby se jeho síly tak hned nevyčerpaly. Čím vyšší je horečka a čím větší tudíž horkost, tím kratší musejí byt přestávky mezi jednotlivými oviny.

Sejmou-li se obklady na dobro, pak musejí se místa, jimi dříve přikrytá, omýti chladnou vodou, neb osvěžiti odrhnutím, koupelí, polevem.

Snadno bychom se mohli domnívati, že dráždivé zábaly mohou býti nahrazeny teplými, ježto se samy v krátké době oteplí, ano mnohdy i více zahřejí než zábaly původně teplé. A přece je veliký rozdíl mezi oviny a obklady dráždivými a teplými. Při oněch udržuje cévstvo vlivem počátečného ochlazení své dřívější napětí a proto krev jím velmi živě protéká. Ony v dotyčných okresech podporují cirkulaci. Mimo to se v něm, dík předchozímu ochlazení, rozmnožuje barvivo krevní i soubor krevních tělísek. To však u teplých obkladů z části odpadá. Tyto vyvolávají městnání a hromadění krve, které utišuje bolestivost a které může být i velmi účelné, ano nezbytné tam, kde se jedná o změkčení, zmenšení a vstřebání zánětlivých výpotků.

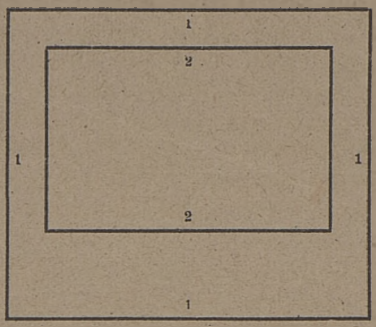
K obkladům a ovinům chladivým používáme vody studené a měníme je ještě před oteplením. Hlavního upotřebení docházejí při prudkých zánětech krku. Trvalé studeno účinkuje na cévstvo způsobem svíravým, tudíž odkrevňujícím a protizánětlivým. Při mírnějším zánětu a v konečném jeho období vůbec použijeme raději krčních obkladů dráždivých, abychom zvýšením krevního oběhu usnadnili vyměšování zánětlivých výpotků.

1. ZÁBAL CELKOVÝ (obr. 153, 154 a 155)

nehodí se pro mladší dítky a osoby úzkostlivé, poněvadž při něm jsou zavinuty i ruce. Přes to je tento druh zábalu jednou z velice působivých procedur vodoléčitelství, a to jmenovitě v začátcích horečnatých onemocnění u mnohých chronických chorob.

Nohy z pravidla nebývají vlhce zabaleny, ježto zůstávají často studenými. Jako vložky vnitřní použijeme hrubého, upotřebeného již prostěradla, které obaluje tělo od krku až po kotníky. Vlněná houně zevní sahá asi do prostřed polštáře, dole pak přečnívá nohy as o polovinu metru. Postel nechť je ze všech stran volně přístupnou, abychom mohli proceduru pohodlně provésti. Důkladně vyždímaný obal vnitřní položí se na vlněnou houni tak, aby na ní nahoře vybývalo

volné místo zšíří dlaně. Před zabalením vyprázdní se močový měchýř, po případě i konečník. Pacient se úplně obnaží, smočí prsa, břicho a záda studenou vodou a položí se na mokré prostěradlo, jež mu sahá až k týlu. Hned na to obalíme jím co nejrychleji tělo od krku až po kotníky, pečujíce o to, aby zábal hlavně u krku a nohou dobře přiléhal, aniž by však stěžoval dýchání. Na to se z obou stran houně



Obr. 153.

1 = houně
2 = vlhké prostěradlo.

důkladně napne, ovine a pod tělo podloží, kdežto dolení její konec se přehne a pod nohama zaklesne. Nemalé důležitosti je správná uzávěrka u krku. Ošetřovatel stojí na pravé straně nemocného (obr. 154.). napne levicí horní okraj vlněné houně těsně u krku, kdežto pravicí vede cíp houně přes levou paži a dolů, kde jej pod ramenem podloží. Na to přestoupí na stranu druhou a týmž způsobem houni urovná. Na hlavu se položí studený obklad, jenž se ob čas obnovuje. Po obou stranách těla, jakož i u nohou nastelou se polštáře a přes zábal se položí druhá houně neb svrchní peřina. Kdo se chce v celkovém zábalu důkladně rozpotiti, nechť pije teplou limonádu, cukrovou vodu, nebo lehký čaj. Místo mokrého prostěradla možno použiti i namočené a vyždímané košile, která se velkou houní důkladně obalí.

Po zábalu radno otevříti okno, aby nemocný dýchal čerstvý vzduch.

Zábal se ukončuje nějakou ochlazující procedurou, jako částečným omytím, odrhnutím, koupelí neb polevem. Má-li pacient zábal opustiti, rozbalí se nejprvé partie u nohou a na to se zevní obal tak dalece uvolní, že sám spadne, jakmile pacient se vzpřímí a na připravenou rohožku se postaví. Pak se sejme vnitřní, tělem důkladně ohřátá vložka a přes obnaženého pacienta v největší rychlosti přehodí připravené již prostěradlo nové, v studené vodě namočené a vyždímané, anebo se celé tělo s hůry chladnou vodou přeleje. Násle-

duje-li lázeň, pak prostěradlo se sejme až ve vaně. Před ochlazením nutno obklad na hlavě obnoviti.

Pro zábal celkový platí následující pokyny. Osoby chronicky onemocnělé musí býti před ním řádně roztepleny. Proto je procedura tato nejpříjemnější po procitnutí, nebo po parné či světelné lázni. Prostěradlo musí býti silně vyždímáno, tak že je na venek takořka

Obr. 154.

suché. Priessnitz dí zcela správně: „Prostěradly důkladně vyždímanými při horečce nejen že odnímáme šetrným způsobem horkost, nýbrž i nejlépe povzbuzujeme činnost kůže. Raději o jeden zábal více, než příliš mokré prostěradlo. Přijdeme tak k cíli snad o něco pomaleji, za to však daleko jistěji.“ Tělo musí se prostěradlem obaliti co nejrychleji. Vlněná houně musí býti pevně napiata a přitažena Uzávěrka u krku budiž neprodyšná. Občas je nutno sáhnouti pacientu na nohy; jsou-li studené, ihned přiložme ohřívadlo. Pro nemocné horečnaté použijeme vody 25stupňové, pro chronické pacienty asi 20stupňové.

Osoby horečnaté trpí podrážděním mozku následkem přehřátí a přítomnosti jedovatých látek v krvi. Toto se projevuje neklidem, bolestí a zaujatostí hlavy. Ochlazujeme-li tu povrch těla, pak proudí krev mocnými vlnami ku obvodu a vyplachuje jedy chorobo-plodné. Tím mozku se ulehčuje. V zábalu tvoří se teplý zápar, v němž kožní nervy nasakují vlhkost. I to upokojuje. Takým způsobem mírní se a mizí horečka, ježto se odstraňují její příčiny — účinek to, jaký nelze nahraditi látkami chemickými Avšak podráždění mozku, otravou krve vyvolané, trvá nadále a stále hrozí nebezpečí oslabení srdeční síly.

V mnohých případech jeví se uklidňující působení zábalu ihned: pacient usíná. Za vysoké horečky opětuje se zabalení dva- i třikráte za sebou, ježto po jediném jen obalu teplota těla rychle zase stoupá. V zábalu druhém a třetím zvyšuje se již méně než v prvém, a po rozbalení setrvá po delší dobu v mírných hranicích. Srdeční slabost (slabý, nepravidelný tep) a celkové zaujetí zapovídají použití zábalů.

Obr. 155.

Naproti tomu jsou zábaly velice cenné při nemocech zprochlazení, v začátcích chorob horečnatých a při vleklých otravách, jelikož znamenitým způsobem povzbuzují činnost kožní.

Nemocný setrvá v zábalu tak dlouho, dokud mu v něm není příliš nevolno. Začne-li se v něm potiti, tím lépe. Přes to není radno, chtíti za horečky pocení vynutiti. Tělo není vždy toho schopno. Je-li tudíž pacient velice horký a nepokojný, musíme jej rozbaliti, omýti neb vykoupati i když se nezpotil.

Chronič tí nemocní měli by v zábalu vydržeti po 2½ až 3 hodiny. Tím, že je činnost kožní zvýšena, dochází v něm i k lepšímu vystřídání krve. Mimo to však se i uvolňují a vylučují nahromaděné zplodiny rozpadové a ledvinám se ulehčuje v práci. Jmenovitě se zábal osvědčuje při hostci, cukrovce a stavech krtičnatých. Přes to není radno beze zvláštního lékařského nařízení balení každodenní. Dva až tři zábaly týdně z pravidla úplně postačují.

Při bolestech původu nervového, dráždivosti, nespavosti atd. používáme rádi krátkého zabalení celkového, poněvadž účinkuje způsobem uklidňujícím. Téhož druhu zábalu lze upotřebiti i před procedurami ochlazujícími.

Dítky a někdy i dospělí obávají se zábalu celkového z té příčiny, že jsou jím spoutány i ruce. Tu lépe sáhnouti po zábalu tříčtvrtečním neb polovičním, ale náhradou k němu připojiti ovin ramenní neb křížový. Zábaly tohoto rázu lze udíleti i při slabosti srdeční, ježto při nich můžeme tišiti srdce studenými obklady neb chladičem Rovněž i při plicních zánětech možno tu dávati studené náčinky na hruď atd.

2. ZÁBAL SUCHÝ

udílí se buď tím způsobem, jak udáno při kombinované lázni o teplotě vzestupové, aneb právě tak jako při celkovém zabalení, jen že tu odpadá vlhká vnitřní vložka a zevní houně se napřed zahřívá. Tato procedura je velmi dobrým prostředkem ku docílení vydatného rozpocení, a proto se tak často spojuje s předchozí teplou koupelí. Studený obklad na hlavě nutno častěji obnovovati. Nohy se podkládají zahřívadly. Aby se pocení urychlilo, podáváme nemocnému teplé nápoje. Při obtížném nepokoji neb značném rozčilení srdce kladou se studené náčinky na krajinu srdeční. Závěrkem suchého zabalení jest pak nějaká chladná procedura, která dle možnosti útočí náhle na celé tělo a je spojena s třením: koupel, sprcha, vlhké odrhnutí. Tam, kde jest se obávati ochablosti srdeční, jako při vysoké horečce, jest suchý zábal zapovězen. Naproti tomu koná dobré služby na začátku horečnatých chorob a všude tam, kde se nám jedná o uvolnění a vyloučení chorobně nahromaděných produktů látkové obměny neb jakýchkoli jiných sloučenin jedovatých, jako se děje při revmatismu, kostičnatosti a nežitech, při jistých chorobách kožních, otylosti, příjici, chronické kapavce, otravě solemi olovnatými neb jinými lučebninami. Poněvadž suché zabalení činí dosti značné nároky na síly nemocného, nesmí se konati příliš často neb za sebou, nýbrž býti vystřídáno applikacemi jednoduššími.

3. ZÁBAL TŘÍČTVRTEČNÝ (obr. 156.)

sahá toliko k podpaží a koná se hlavně v nemocech horečnatých a v praksi dětské. Nohy z pravidla zabalují se nikoli vlhce, nýbrž jen suše. Za vlhkou vnitřní vložku slouží prostěradlo neb ubrus dle velikosti dotyčné osoby; u malých dětí větší plena. Zevním obalem je tu houně neb jiná. dostatečně velká pokrývka vlněná. Košili a spodní živůtek lze ponechati na těle. Na hlavu se přikládají častěji měněné náčinky ze studené vody, na prsa dle potřeby i studený obklad neb hladič.

Vhodně složená, důkladně vyždímaná vložka rozprostře se na vlněnou pokrývku tím způsobem, aby tato na svém horním konci přesahovala as na šíři dlaně, na konci pák dolním as o 40 cm. Pacient ulehne na takto připravenou podložku s košilí co nejvíce vykasanou, načež ošetřovatel rychle jeho trup ze stran ovine, nejprve prostěradlem zvlženým a hned na to dobře napiatou zevní pokrývkou vlně-

Obr. 156.

nou, kterou nahoře upevní krycími jehlami, dole pak u nohou přehne a důkladně podloží. Nyní se košile shrne opět dolů a mezi šlapadla a pelesť postele vloží se polštář. Přes takto upravený obal přehodí se ještě jedna houně neb svrchnice, a po stranách nastelou se po případě i peřiny. V pádu potřeby přiloží se na nohy neb i jinam zahřívací láhve. Má-li tříčtvrtečný zábal účinkovati i na orgány hrudní a krční, připojí se k němu dodatečně ovin ramenní neb křížový.

Před zabalením musí býti tělo řádně teplé. V nutném případě musíme se uchýliti i k zahřívadlům neb předchozí lázni na nohy. Prostěradlo budiž co nejvíce vyždímáno, zevní obal všude co nejpevněji utažen. U osob horečnatých použijeme vody as 25stupňové, u chronických pacientů as 20stupňové. Nemocní horečnatí musí býti vybaleni, jakmile značně teplota a neklid nadměrně vzroste; jinak mohou v zábalu setrvati po 2½ až 3 hodiny. K závěrku se použije některé procedury ochlazovací (odrhnutí, lázně atd.).

Jinak se tříčtvrtečný zábal svými účiny podobá zábalu celkovému.

4. ZÁBAL POLOVIČNÍ

sahá od podpaží ku kolenům. Často se spojuje s ovinem ramenním. Působení jeho je podobné jako u zábalu celkového. Nejvíce je na místě v oněch případech, kde chceme zvláštním způsobem účinkovati na kyčle a stehna jako ku příkladu při ischias.

V domácnosti nelze vždy dobře použíti rozsáhlých vlhkých zábalů. Proto se musíme mnohdy spokojiti toliko s částečným zabalováním jednotlivých partií těla. Mezi takovéto procedury náleží v první řadě:

5. ZÁBAL TRUPU (obr. 157.*).

(Ovin trupu — ovin břišní — ovin hrudní.)

Zevní houně (b) je tak dlouhá, že na přední straně může býti dvakráte k tělu přiložena. Vlhká vložka (a) jest o něco užší. K ní používáme surového hedvábí, upotřebených ručníků, ubrousků, plen atd. Nejprve namočíme a dobře vyždímáme vložku a, položíme na pokrývku b a takto zvrstvenou podložku obalovou vsuneme do postele za záda sedícího pacienta. Tento vykasá si vysoko košili a na uchystanou podložku ulehne. Ošetřovatel rychle mu přes tělo přeloží oba konce vrstvy a, po té ze stran přitáhne i dobře napiaté konce vrstvy b, načež hotový zábal upevní třemi krycími jehlami, a shrnutou košilí pokryje. Zvlžená vložka vnitřní nesmí být nikde k spatření. Ovin sám nesmí být tak těsný, aby ztěžoval dýchání. Chceme-li jej vyměniti, pak jej sejmem teprve tehdy, když byl již nový obal za zády nemocného uchystán. Osoby dospělé mohou si trupový zábal i bez cizí pomoci sami přiložiti.

Obr. 157.

Za jistých okolností můžeme tento druh ovinu tak dalece zúžiti, aby přikrýval toliko krajinu břišní neb hrudní (ovin břišní — ovin hrudní).

U osob těžce nemocných musíme se varovati každéhokoli vzpřimování. Tu se spokojujeme obklady na život, které se upevňují právě tak jako trupový zábal; avšak vlněná pokrývka (b) nemusí být u nich měněna.

Dráždivé oviny trupu a břicha účinkují podobně jako zábaly právě vylíčené. Mocně krev na povrch odvádějíce, značně uklidňují, zjednávají spánek, ssají do sebe látky choroboplodné, zvyšují mikrobomornou schopnost krve a jsou proto jednou z hlavních našich zbraní při léčbě chorob horečnatých. Při nemocech chronických ulehčují mozku a přivádějí břišním útrobám hojnost živné a hojivé krve. Proto jich upotřebujeme při bolení hlavy a bezse-

*) Pacient nemusí se úplně vysvléci, jak na obraze je naznačeno.

nosti, při všelikých poruchách zažívání, při městnání se krve v játrách a slezině, jakož i při všech oněch ženských chorobách, které povstávají na základě hromadění krve v životě. Již u kojenců se znamenitě osvědčují; v takovém případě je vložkou menší plena.

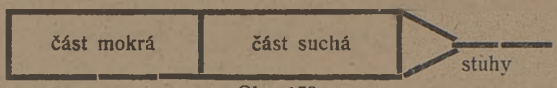
Chroničtí nemocní musí především míti zřetel k tomu, aby před přiložením břišního ovinu byli dostatečně teplí a i po jeho rozbalení záhy se důkladně zahřáli. Proto v nutném případě musí sáhnouti i k ohřívadlům neb předchozí horké koupeli nožní; mimo to použijí houně obzvláště silné, kterou pevně utáhnou a ještě dodatečně dobře přikryjí.

V nemocech horečnatých měníme ovin, jakmile se stal pacientu značně obtížným. Jinak jej ponecháme na těle po 2½—3 hodiny anebo až do úplného oschnutí. Není-li předepsán ovin novy, neb odrhnutí či koupel, pak místa, jež byla ovinem zakryta, omýváme chladnou vodou. Stal-li se komu nepohodlným břišní ovin v noci, může jej odstraniti, aniž by život studeně omyl.

Při prudkých zánětech žaludku, střev jater a ledvin lze s výhodou upotřebiti dráždivých ovinů břišních tehdy, byl-li do nich vložen chladič.

6. Břišní ovin Priessnitzův. (Obr. 158.)

K němu upotřebíme as 25 cm širokého, řádně ovroubeného pruhu plátna, který se dá pětkrát kolem těla otočiti. Na jednom konci jsou upevněny dvě stuhy. Tento pruh svineme tím způsobem,



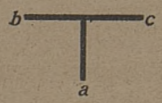
Obr. 158.

že stuhy se budou nalézati uvnitř. Volná půle obvitku ponoří se do studené vody, řádně vyždímá a okolo břicha ovine, načež sleduje půle suchá. Též může pacient obinadlo upevniti za stuhy na klice u dveří, napnouti a sám se v ně ovinouti. Břišní ovin může nositi i přes den bez přerušení zaměstnání. Nesmí však příliš sedět a musí se každé 4—5 hodiny obnovovati. Po jeho odstranění musí se místa, jím dříve přikrytá, omýti studenou vodou, neb nádovat některá z celkových procedur ochlazovacích (odrhnutí, sprcha sprcha atd.). Břišní tento ovin osvědčuje se znamenitě při velkých onemocněních žaludku a střev, při městnání se krve v útrobách břišních a bolestivé čmýře.

7. Ovin ve způsobě T. (Obr. 159. a 160.)

dochází upotřebení při nemocech ženských i pohlavních chorobách mužův. Ku jeho přiložení netřeba se úplně vysvléci.

K plátěné i vlněné látce, jaké se upotřebuje k ovinu trupovému (b, c v obr. 160.) přišije se na příč pruh (a), as o polovinu kratší a jen 12—15 cm. široký. Vlněnou látku rozprostřeme na po-



Obr. 160.

Obr. 159.

stel, načež plátěnou vložku namočíme do studené vody, důkladně vyždímáme a na předchozí vrstvu položíme. Po té vykasavše si košili a život, i kříž, rychle omyvše studenou vodou, položíme se na takto připravenou podložku, pruh a) (mokrý) protáhneme mezi nohama směrem vzhůru a oba mokré konce pruhu příčného (b a c) ze stran přes sebe přeložíme. Týmž způsobem si přiložíme i vlněný obal zevní, abychom jej na konec při c) třemi krycími jehlami upevnili (obr. 159.). Na to se košile přes ovin zcela pohodlně shrne dolů.

Má-li být vložka častěji měněna, pak se nepřišije. Kdo chce tento druh ovinu nositi i přes den, vynechá příčnou vložku b), c). Pak obal a, b, c obsahuje v sobě toliko vlhký dílec a, vinoucí se rozkrokem, jejž lze po libosti kdykoliv obnoviti.

Chceme-li při prudkých zánětech v řiti, konečníku a orgánech pohlavních působiti značnějším chladem, pak vložka a) musí být vyměněna dříve, než se teplotou těla zahřeje. Jinak ji ponecháváme tak dlouho, až úplně oschne neb se stane nemocnému nepříjemnou. Dráždivé oviny tohoto druhu způsobují mocný přívod hojivé krve k dotyčným partiím těla.

8. Ovin hlavy

není nic jiného než vlhký, studený ručník, ve způsobě turbanu kolem hlavy ovinutý, který má za úkol při silném překrvení mozku svým chladem přiměti cévy ku stažení a tím způsobem krev vytísniti, aneb při nedokrevnosti mozku svým záparným teplem krev přivolati. V případě prvém musíme tento ovin vyměniti dříve, než se oteplil, aneb do něho vložiti chladič, studenou vodou nepřetržitě protékaný. Dráždivý ovin naproti tomu ovážeme silným vlněným šátkem a ponecháme jej na hlavě po celou noc. Koná výborné služby při bolení hlavy, vzniklém z chudokrevnosti, při migréně, nespavosti, revmatických a neuralgických bolestech nad lebkou. Ráno se ovšem musí hlava do sucha vydrhnouti.

9. Ovin krční.

Vhodně složený kapesník, ubrousek neb krátký ručník se namočí do studené vody a řádně vyždímá, načež se okolo krku tím způsobem ovine, aby v předu přiléhal vrstvou dvojnásobnou, a zevně převáže vlněným šátkem, po případě i dlouhou punčochou.

Při velmi prudkých zánětech v krku či hltanu jest úkolem obkladu chladiti a tím odkrevňovati. V tom případu je zcela studený a často se vyměňuje. Jinak se ovin ponechá tak dlouho, až úplně oschl nebo se stal pacientu nepříjemným. Dráždivé oviny krční slouží k přívodu krve, způsobují mocnou cirkulaci v ústrojích krčních a tím i uvolnění a snažší odchrchlení vazkých hlenových hmot a zánětlivých výpotků. Používáme jich při akutních i chronických onemocněních krku a hltanu, a sice současně s odvádivými oviny trupovými a koupelemi neb zábaly nožními.

Po odstranění ovinu omyje se krk studeně a důkladně osuší.

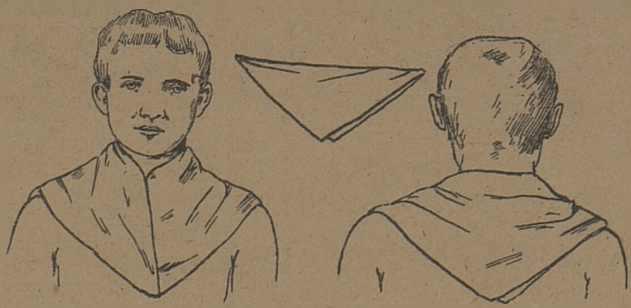
10. Ovin ramenní, trojcípý a skřížený

konají znamenité služby při zánětlivých stavech krčních a hrudních ústrojů, prsů a kloubů ramenních, poněvadž svádějí krev do onemocnělých oblastí. Vlivem jich mírní se dráždění ku kašli, uvolňuje vazký hlen a vstřebávají či odchrchlují zánětlivé výpotky; zvýšenou cirkulací odstraňuje se abnormní městnání se krve a podporuje zhojení vředovitých pochodů ve vnitru. Při horečnatých onemocněních rádi je spojujeme s trupovymi, polovičními neb tříčtvrtečnými zábaly a docilujeme tak podobných účinů jako při zabalení celkovém.

K ovinu či zábalu ramennímu (obr. 161.) složíme krátký ručník do šíře dlaně, namočíme, silně vyždímáme a tak kolem krku a ramen přiložíme, že se oba jeho konce na prsou křižují. Za zevní obal poslouží nám vlněný šátek, pod krkem sepiatý krycí jehlou. Je-li tento ovin současně proveden s ovinem trupovým neb tříčtvrtečným, podstrčí se oba konce pod vložku téhož (obr. 162.).

Obr. 161

Obr. 162.



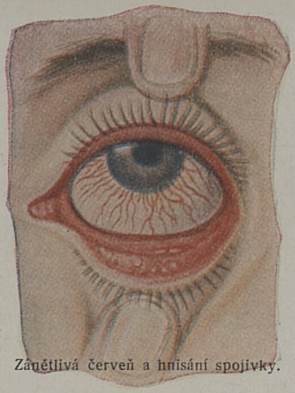
Obr. 163.

K ovinu skříženému („skotskému", obr. 164. a 165.) tří rohů složené, namočené dobře vyždímané, jež se přiloží tak, jak v obr. 13. naznačeno. Přes ni ovine se přiměřená vlněná rouška podobným způsobem, jak venkovské ženy nosí svůj šátek přes prsa.

K ovinu skříženému („škotskému", obr. 164. a 165.) potřebujeme vložky as 30 cm široké a 2—2½ m dlouhé, a rovněž tak dlouhého a 40 cm širokého obvitku, který má na jednom konci tkanice. Obě vrstvy se před použitím svinou, při čemž tkanice přijdou dovnitř. Vnitřní vložka se pečlivě vyždímá, v levém podpaží pevně přidrží a pak vede přes prsa k pravému rameni, odtud šikmo přes hřbet do podpaží levého, na to příčně přes prsa k rameni

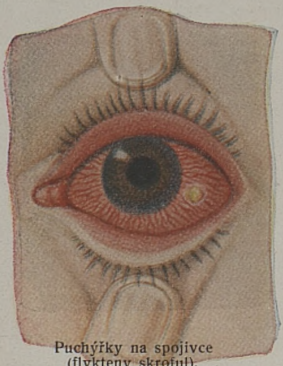
Choroby oční.

Ječné zrno.

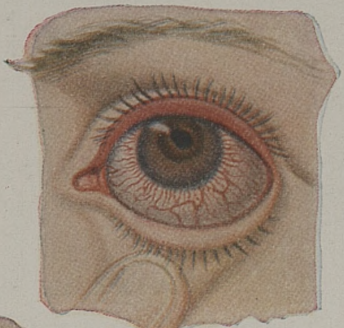


Zánětlivá červeň a hnisání spojivky.

Hnisavý zánět oční u novorozenců (kapavčitý).

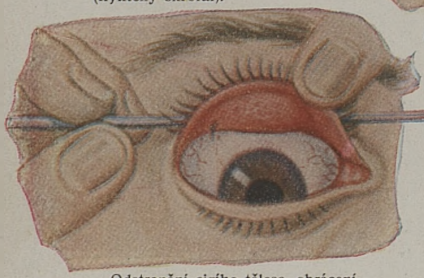


Puchýřky na spojivce (flykteny skroful).



Zánět duhovky a červnatky. (Irido a Choroiditis).

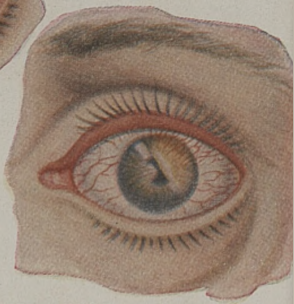
Zánět rohovky (keratitis a iritis).



Odstranění cizího tělesa, obrácení horního víčka.

Egypský zánět oční trachom.

Šilhání levého oka.



Zákal rohovky (pannus).

Šilhání pravého oka.

Šedý zákal.

pravému, odtud šikmo přes hřbet k levému rameni a přes ně k části hrudi dosud nepokryté. Na to přijde obvitek vlněný. Z pravidla vyměňujeme tento druh ovinu teprve po 3—6 hodinách aneb jej necháme ležeti až do úplného oschnutí. Kdo není poután na lože, může jej vzíti na noc. Po jeho odstranění omývají se místa, dříve jím zakrytá, studenou vodou a trou se důkladně do sucha, anebo sleduje některá z ochlazovacích procedur (koupel, odrhnutí, polev).

Obr. 164. (Pohled ze předu.)

Obr. 165. (Pohled ze zadu.)

11. Ovin dolní končetiny, lýtkový a nožní. (Obr. 166.) slouží hlavně k odkrevnění mozku v chorobách horečnatých; konají však dobrou službu i v chronických stavech, jež spočívají v návalech krve ku hlavě, jako se děje při nespavosti a bolení hlavy, pochodícím z překrvení mozku. Obyčejně se používají současně se zábaly trupu neb oviny krčními.

Obr. 166.

Abychom docílili slušné reakce, činíme oviny dolních končetin as o 5° studenější než při zábalu trupovém; poněvadž pak se oproti těmto daleko pomaleji zahřívají, nemusí býti tak často střídány u osob horečnatých. Obyčejně je necháváme ležeti dvakráte tak dlouho než oviny trupové. Ve stavu bezhorečném přikládají se oviny nožní a lýtkové obyčejně na noc. Časně z rána pak sleduje velké odrhnutí dotyčných míst, ač-li není potřebí nějaké procedury celkové.

Při chorobě déle trvající nečiňme vždycky tytéž druhy applikací, nýbrž hleďme střídati zábaly lýtek a nohou s příslušným studeným otěrem.

Bérce a nohy musí být před tím vždy důkladně teplé. Nezahřejí-li se dostatečně rychle v přiloženém zábalu, připomůžeme se zahřívadly. Každá noha zabalí se sama pro sebe tak, že zábal ji pokrývá od kotníku až po kolena (obr. 166.). Dobře vyždímaný ubrousek (a) položí se na vlněný šat tím způsobem, že tento dole i nahoře poněkud přečnívá. Nyní odsuneme svrchní peřinu, připravenou podložku podložíme pod dolní končetinu, ovineme nejprve vrstvu a, pak b, tuto dobře utáhneme a tkanicemi neb třemi krycími jehlami upevníme. Týmž způsobem zabalíme i nohu druhou.

Ovin lýtkový sahá od kůtků až k podkolení. Za zevní obal poslouží nám u nejlépe dlouhá vlněná punčocha.

K ovinu nožnímu zabalíme každou nohu v hrubou, dobře vyždímanou onuci, načež přes ni obujeme mužské ponožky. Záviny lýtkové a nožní možno nahraditi párem vyždímaných bavlněných punčoch, přes které se natáhnou vlněné. Horečnatým nemocným však to nelze doporoučeti, poněvadž snadno dostanou studené nohy

---

H. Obklady (kompressy) a chladiče.

Upotřebené již prádlo (kapesníky, šátky na krk, ubrousky atd.) složíme v záhyby tak, aby dotyčné místo bylo 6—8 násobnou vrstvou přikryto. Na oněch partiích, kde se látka tak dobře nepřimyká, jako na uších, na kolenou, na prsech atd., používáme zvlžené vaty obvazové. Obklady se důkladně vyždímají a vymačkají. Úkolem jich jest buď chladem krev z určitých partií vytísniti, aneb k partiím těm krev přivolati, a tak cirkulaci povzbuditi, zatvrdliny změkčiti a ku vstřebání přiměti atd. Poslední tento druh obkladů patří k procedurám dráždivým. Obklad sám musí být zevně pokryt silnou vrstvou vlněnou a tak dlouho na dotyčném místě ponechán, až úplně proschl neb pacientovi se stal obtížným.

Obklady chladící jsou pokryty toliko slabou vrstvou zevní a vyměňují se dříve, než se oteplí. Poněvadž se tak mnohdy musí státi již v několika minutách, udržujeme je v trvalém studenu prostřednictvím tenkostěnných pryžových rourek, jimiž je neustále prováděna studená voda. Tyto chladiče jsou k dostání u každého bandažisty. Obyčejně se stáčejí do tvaru závitkového a vklá-

dají mezi vlhkou vložku a vlněnou pokrývku zevní. Přítok vody děje se z nádoby, vysoko stojící neb zavěšené a studenou vodou naplněné; odvodní rourka vede do jiné nádoby, jez se nalézá na zemi (obr. 167.).

Obr. 167.
Použití chladicího neb zahřívacího závitu na krajinu žaludeční ve spojení s dráždivým zábalem polovičním.
Podobným způsobem lze trvale ochlazovati neb zahřívati i jiné partie těla (srdce, život, hlavu).

Podle místa applikace rozeznáváme obklady na šíji, hruď, srdce atd. Dráždivé obklady, jež jsou přiloženy podél páteře, znamenitě odvádějí krev při podráždění mozku. Studené kompressy na hlavě působí při zánětech mozku způsobem odkrevňujícím, tudíž protizánětlivým. V šíji zmírňují nervosní neklid srdce. Studené obklady na srdci zvolňují a sesilují úder srdeční. Winternitz je nazývá „vodoléčebným náprstníkem“, poněvadž osvědčují dobré vlastnosti tohoto léku, aniž by však jevily škodlivé účinky vedlejší. Doporučují se nejen v největší části chorob srdečních a z nich vyplývajících zjevů hromadění krve v plících, nýbrž čelí i ve vysokých horečkách hrozícímu ochabnutí srdce a tím i náhlému sklesnutí sil. Avšak v takových případech nesmíme nikdy jednati samovolně. Rovněž i použití chladivé sondy při chorobách trubice močové, pochvy neb konečníku podléhá zvláštnímu lékařskému nařízení.

I. Náčinky teplé. Horký kotouč.

Že horké obklady utišují bolesti, známo je z dob nejdávnějších. Vlivem tepelného dráždidla proudí k dotyčným partiím hojivá krev velice živě. V okrsku, takto jí zaplaveném, zduřují zakončení obvodových nervů a tím bolesti i křeče ulevují. Proto onen příznivý jich výsledek při záchvatech kolik, nervových bolestech žaludku, neutišitelném vrhnutí, bolestné čmýře atd. Mimo to horké a vlhké obklady slouží k měkčení zatvrdlin, k čistění procesů vředovitých a uvolnění zánětlivých výpotků. Odtud jich používání při jistých zatvrdlinách v žláze prsní, při kataru bronchiálním, krupu a difterii. Náčinky tohoto druhu vyměšují se před vychladnutím nebo se kombinují vhodně svinutým závitem pryžových rourek, jimiž bez přestání protéká horká voda (obr. 167.). Tímto horkým závitem či kotoučem lze i dráždivé obklady udržeti v trvalém zahřátí. Tyto rozhodně zaslouží přednost před obklady hned původně horkými, poněvadž při nich vzhledem k počátečnímu ochlazení cévstvo podržuje se napětí, tak že krev živěji obíhá. Podobně jako horký rourovitý kotouč účinkuje i Schweningerův pryžový měchýř. Po skončeném přikládání obkladů (někdy i mezi ním), omyjí se dotyčná místa studeně, aneb se náčinek horký na konec nahradí dráždivým.

Přívod krve děje se daleko živěji, použijeme-li obkladů střídavě horkých a studených.

Místo horkých náčinků můžeme upotřebiti i napaření parou neb horkým vzduchem, jež je rovněž velice účinné a pohodlné.

1. Parní kompressy.

Při nich musí být voda takové teploty, že můžeme do ní ruce beztrestně ponořiti. V takovéto vodě namočíme vhodně složený ručník, mírně vyždímáme a vložíme mezi dvě vrstvy vlněné látky (flanelu). Takto připravený horký a vlhký obklad přiložíme na dotyčnou partii těla, a měníme jej každých 6 až 8. minut tak dlouho, až bolesti poleví. Je-li kůže velice jemná a choulostivá, podložíme pod první obklad vrstvu zvlženého plátna, jež na těle zůstane přes celou proceduru. Jedná-li se o soustavné udílení parních obkladů ve větším rozsahu (ku př. na prsa neb krajinu břišní), pak hledíme zameziti příval krve k mozku přiložením studeného ovinu na hlavu.

Obr. 168.

Při kataru průdušnice a kašli zádušním musí teplé obklady pokrývati celou krajinu prsní. Tu je přikládáme jednou neb dvakrát denně po 1—1½ hodiny. Spotí-li se při tom nemocný, podrobí se k závěrku vlhkému otěru neb chladnější koupeli.

Horké a vlhké náčinky břišní dají se zahřívadlem přiměřené formy (obr. 168.) po celé hodiny udržeti v stejnoměrném teple beze všeho dalšího střídání.

2. Záparné obklady trvalé,

sloužící ku změkčení zatvrdlých žlaz. vředů a nádorků, připravujeme z moučky lněného semene, krupek, chleba, vařených brambor atd. Hustá kaše, povstalá svařením těchto látek s horkou vodou, obalí se plátnem, přiloží na místo žádoucí, převáže silným šátkem a před schladnutím vyměňuje. Po přidání vody může býti téže kaše vícekráte použito. V nutném případě můžeme ku krčnímu obkladu použiti i punčochy, naplněné horkou bramborovou kaší. Přiložením na vlastní tvář zkoušíme, zda připravená hmota není příliš horká.

3. Náčinky horké a suché

jsou všude tam na místě, kde nemocný nesnese většího tlaku. K tomu účeli zahřejeme suchou vatu, přiložíme, šátkem převážeme a často střídáme. Pa případě naplníme i pytlíček neb peřinku sušeným heřmánkem, zahřejeme a jako obkladu upotřebíme.

K. Klystéry.

Bohužel, doposavad panuje zvyk, že při zácpě kojenců se ihned sahá po rebarboře neb jiném letkvaru. V témž případu uchylují se dospělí k oleji ricinovému, hořké vodě, švýcarským pilulkám a jiným projímadlům. Rozumí se, že lékům tohoto druhu nijak se nedostává patřičné reklamy. To již obstarají dotyční továrníci a dodavatelé sami. Rovněž není nijaký nedostatek „dobrozdání lékařských autorit“. Mezi lidem je rozšířena domněnka, že občasný průjem je nezbytný, „aby se šťávy pročistily“. A tu nikterak nelze popříti, že pravidelné vyprazdňování stolice má velikou důležitost jak pro udržení zdraví tak i při nemocech. Zůstanou-li zbytky zažívání ve střevě příliš dlouho napěchovány, pak zahnívají. Jedy

při tom povstávající vnikají do krve, a mohou leckterou těžší chorobu přivoditi. Proto musí každý pečovati o neustálou volnou stolici. Který ošetřovatel na tuto zásadu zapomene, dopouští se hrubého prohřešení na svých povinnostech. Abychom docílili rychlého vyprázdnění, pak v mnohých případech nezbývá, než použíti projímadla. Obyčejně však vystačíme vlahým klystérem. Proto se varujme pravidelného užívání prostředků projímavých, ježto velice prudce dráždí průtok žaludeční a střevní. Stává-li se tak jen výminečně, pak nemá to nijakého zvláštního významu; avšak kdo často pro stolici užívá, kazí si zažívadla. Již starý Hufeland ve své „Makrobiotice" (knize o možnosti prodloužení života) varovně upozorňuje na nebezpečí častého projímání. „Nevhodnou a zchoulostivující potravou, horkými nápoji, kávou atd., nadměrným užíváním prostředků počistivých a dávivých odvádíme veškerý přítok šťav ku rouře střevní. Co z toho může jiného pojíti, než že veškeré nečistoty a ostrosti našeho těla tíhnou k tomuto sesláblému a stále drážděnému místu a že sem zaměřují právě tak všechny škodlivé vlivy jako všechny kritické pohyby, tak že jak v konstituci člověka vůbec, tak i v jeho chorobách převládá charakter gastrický (t. j. náklonnost k poruchám útrob zažívacích)? Zažívací roura jest oním neustálým bojištěm, kde se zápasí o život a smrt, nemoc a zdraví. A že to nijak není místo nejvhodnější, nemusím snad nikomu připomínati. Žaludek má určení důležitější a vznešenější: má býti zdrojem výživy i asimilace a základem našeho obrození. Ale jak má svůj úkol prováděti, když je takovýmto způsobem nucen býti stálým nosičem chorob? Nikdy se řádně nepročistí, nikdy nenabude onoho stavu síly a integrity, kterého nezbytně potřebuje, a proto musí býti bezprostředním toho následkem ustavičné poruchy zažívání, špatné šťávy těla, hypochondrie a seslabenost nervstva. Abychom se uvarovali takového chorobného podráždění a zvýšili přirozenou schopnost kůže ku vyluhování nemocí, neznám žádného lepšího prostředku, než děti daleko více koupati a daleko méně obtěžovati projímadly."

Rozeznáváme klystéry trvalé a rozpouštějící. Ony mají za účel vyvolati mocnou reakci ve střevě, tím krev odváděti a čeliti vůči ochábnutí střevní svaloviny. Tento druh klysmat se dobře osvědčuje ve stavech horečnatých a lenosti střevní. Střevo žádostivě vstřebává vniklou tekutinu a v sobě podržuje. K trvalému klystéru použijeme jen málo a to chladné vody ($^1/_{10}$—$^1/_5$ litru; 17—18°). Klystéry rozpouštějící naproti tomu ob-

sahují vody více a teplejší (¼—⅓ litru, 25—30°). Nemá-li voda dostatečného účinku, vezmeme vodu mýdlovou nebo vlahý olej. Mýdlovou vodu si připravíme tím způsobem, že si čisté ruce důkladně namydlíme a pak ve vodě, ku klystéru určené, řádně propereme.

Ku klystérům olejovým možno použíti oleje olivového, čerstvého lněného i makového, jenž se ohřeje na 28—35°. Začneme zprvu s množstvím 100 gr, jež v průběhu léčby můžeme zvětšiti až do 300 gr. Dětem stačí polovina. Poněvadž olej těžce stéká, udělujeme klystér pryžovým měchýřkem neb klysopompou, jež se po skončené proceduře očistí v mýdlové vodě. Nejlépe účinkují olejové klystéry z rána. Přes to musí je nemocný v sobě po 5 až 6 hodin podržeti a proto po tu dobu setrvati na lůžku. Jinak možno je vzíti na noc. Nedostaví-li se stolice v 5—6 hodinách, dáme dodatečný klystér vlahé vody a s přídavkem soli (na hrot nože). Léčba klystéry olejovými slouží hlavně ku odstranění zatvrdlých hmot lejnových ze střev, a může po případě trvati i řadu týdnů.

Pro malé děti hodí se nejlépe gumová hruška, pro dospělé svlažovač (irrigátor), ke klystérům pak vlastnoručním přístrojek naznačený na obr. 169. Stříkačky s pístem se nedoporučují, poněvadž prudce vyrážející voda střevo příliš mocně roztahuje, tak že při silnějším tlaku není vyloučeno porarění. Nalézá-li se místo zácpy značně vysoko, nasadíme na hrot (kanylu) klystéru gummovou rourku as 25 cm dlouho, která se co nejdále vsune do konečníku. Takového druhu násadce jsou k dostání ve všech obchodech s pryžovými obvazy a drogami.

Obr. 169.

Klystéry možno udíleti ve třech polohách.

a) Pacient leží na straně pravé při okraji postele s nohama k břichu přitaženýma a vyvstávající krajinou sedací. — b) Malé dítky a lidé těžce nemocní zůstanou ležeti na zádech se stehny přitaženými; pod křížem podložen polštář. U malých dítek nutno ovšem nožky nadzdvihnouti. — c) Poloha loktokolenní: pacient klečí v posteli, opíraje se o předloktí a maje sedací krajinu co nejvýše vyzdviženu. V této posici vnikne voda obzvláště vysoko. Chce-li si nemocný klystér dáti vlastnoručně, nechť učiní tak v poloze hřbetní, při čemž nádoba svlažovací je na stěně zavěšena.

Při podávání klystérů nutno dbáti následujících pravidel:

Násadec přístroje (kanyla) musí býti před zavedením mírně naolejován. Na to se levicí od sebe oddálí hyždě a pravicí hrot přístroje se opatrnými vrtavými pohyby zavede do konečníku směrem k páteřnici. Nikdy nečiňme prudkých strků neb nárazů. Narazí-li násadec na překážku, povytáhne se mírně zpět a pak zkouší průchod novým směrem. V nutném případě musíme se orientovati i zavedením prstu v otvor řitní.

Nenechme do vnitř vniknouti vzduch, sic jinak se dostaví okamžité nucení na stolici a klystér nemůže působiti. Proto je radno napřed hrušku přístroje mírně stlačiti, až voda z násadce odkapává. U irrigátoru vypustíme zprvu tolik vody, až je roura vzduchoprázdná, načež ji stiskneme svorkou či prsty a teprve nyní kanylu zavedeme.

Voda musí býti vpouštěna ponenáhlu: proto po spuštění přístroje počítáme zvolna až do pěti a pak stisknouce rouru, pozdržíme na čas průtok vody, abychom jej na stejnou zas dobu uvolnili a po uvolnění opětně přerušili. Kanyla zůstane během občasných těch přestávek v řiti.

Má-li klystér míti účinek rozpustný, pak nechť voda se vestřevu pozdrží co nejdéle. Proto malým dětem po proceduře stiskneme hyždě dohromady neb u řitního otvoru na chvíli přidržíme chomáček vaty.

Někdy bude zapotřebí, nejprvé malým předchozím klystérem uvolniti dolejší část střeva. Teprve potom nasadíme pryžovou rouru a udělíme vysoký, vlahý klystér. Obsáhlé vstřiky roztahují nadměrně rouru střevní a vyvolávají nucení na stolici. Obyčejně stačí třetina litru. U dětí vystačíme někdy mýdlovým čípkem zdélí as poloviny prstu, který se navlhčí a do řiti opatrně vsune.

Velikou důležitost mají horké klystéry (42—45 stupňů) při průjmech. Tyto bývají obyčejně vyvolány kvašením hnijících hmot, jež střevo dráždí do zánětu. Tělo hledí se jich, co možno rychle sprostiti a sice prostřednictvím průjmů. V takovém případu je řídká stolice vlastně projevem hojivé snahy organismu, jenž má býti podporován teplými klystéry. Tyto do jisté míry střevo promývají a proplachují, čímž podráždění se zmírňuje. Proto k utišení takovéhoto průjmu nesmíme používati jedovatého opia. Jím se sice zastaví pohyby střevní a průjmy utichnou, ale toto ochrnutí je předčasné, ježto hnijící hmoty zůstanou ve střevu nadále a otráví krev Pak ovšem není divu, že některý takový případ může skončiti i

smrtelně. Teprve když střevo se úplně vyprázdnilo a průjem neustává, smíme zakročiti. Děje se tak nejlépe prostředky obsahujícímu tříslovinu (tannin), jakým je žaludové kakao, žaludová káva a odvar ze sušených borůvek. Tyto se po promytí polejí studenou vodou a za neustálého míchání po dvě hodiny vaří, načež se syrupovitá hmota procedí. Často již postačí, sežvýkáme-li hrstku borůvek. Mimo to hledíme kožní činnost mocně povzbuditi horkými lázněmi se suchým zábalem, parní koupelí, vlhkým odrhnutím, břišním ovinem atd., abychom jedům zjednali druhý východ z těla a zmírnili příval krevní ku střevu. Při tom diéta se omezí na hlenovité polévky z krup, krupice, rýže atd.

Klystéry podporují zvláštním způsobem činnost kůže a vyměšování moče. Klystéry z fysiologického roztoku sole o teplotě krevní jsou po velkých ztrátách krve nejlepším prostředkem ku zvýšení napětí v systému cévním a tím i ku sesílení síly srdeční.

L. KLOKTÁNÍ. PROPLACHOVÁNÍ.

1. Vyplachování úst.

Vezmeme doušek ne příliš studené vody do úst, podržíme ho do ohřátí a pak vypustíme. To opakujeme tak dlouho, až je sklenice prázdná. Občas nachýlíme hlavu do zadu, aby voda opláchla i zadní partie dutiny ústní.

Takovouto „lázeň ústní“ můžeme konati v stoji, sedě, leže, při práci, procházce atd. Při horečnatém onemocnění čistí a osvěžuje dutinu ústní. Přímo nepostradatelnou je při zánětlivých stavech úst, krku a hltanu, kde mírní horkost a ulehčuje odstraňování zánětlivých produktů. Při těžších onemocněních tohoto rázu koná se každou půl hodinu neb hodinu, jinak jen pět- neb šestkráte denně.

2. Kloktání prosté a střídavé.

Při kloktání se doporučuje část tekutiny ob čas vypustiti nosem. Za tím účelem nachýlíme hlavu prudkým pohybem do předu a při tom současně důkladně nosem odfrkneme, jak asi činí kuřáci při vypouštění dýmu nosem. Při silném zánětu v krku radno onemocnělé části toliko oplachovati. Pacient nakloní hlavu zvolna vzad a nechá vodu volně do zadu zatékati, aniž by kloktal. Ku kloktadlu můžeme v případě tom přidati i něco šávy citronové (čajovou lžičku

na sklenici vodv) neb kuchyňské soli (neplnou lžíci na litr vody). Malé dítky, jež dosud kloktat neumějí, popíjejí každé půl hodiny několik doušků slabé citronové vody.

Při vleklých katarech nosu, krku a hltanu, má velmi dobrý učinek kloktání o střídavých teplotách. Nejdříve kloktáme vodou teplou, pak chladnou (40 a 20 stupňů), což několikráte opakujeme. Náhlá střída rozdílných teplot má za následek důkladné prokrvení sliznice hojivou krví.

3. Proplachování nosu.

používá se při stísnění nosního vzduchovodu zduřeninami a výrůstky (polypy).

a) Sklenici, naplněnou vlahou vodou (30°), přidržíme u jedné nosní dírky; na to nachýlíme hlavu zvolna vzad, otevřeme ústa, zadržíme dech a necháme vodu pomalu vniknouti dovnitř, aby po chvilce vytekla ústy. Totéž učiníme i na straně druhé. Během proplachování nesmíme polykati.

Anebo b) nachýlíme hlavu poněkud vzad a necháme vlahou vodu ze svlažovače (irrigátoru) zatékati nejprve jedním, potom i druhým otvorem nosním.

Anebo c) zvolna do nosu ssajeme vlahou vodu z koflíku neb dlaně. Malým dětem přidržíme u nosu čistou houbu, napojenou vlažnou vodou.

K vodě můžeme přidati též něco soli (neplnou lžíci na litr). I při tomto druhu proplachování můžeme střídati teploty vod. Nikdy nesmíme vodu do sebe příliš prudce vtáhnouti, sic jinak mohou vniknouti nečisté látky z nosu trubicí Eustachovou do ucha, čímž dán podnět ku vzniku nebezpečných zánětů středoušních.

4. Proplachování pochvy.

Proplachování děje se buď v lázni sedací, nebo zvláštním přístrojem či irrigátorem.

a) V lázni sedací. Dírkované zrcádko poševní, které lze koupiti u každéhokoli bandažisty, zavede se opatrně dovnitř, načež se do jeho otvoru rukou vhání koupelná voda. Zrcádko se musí před procedurou i po ní dobře pročistiti mýdlovou vodou.

b) Svlažovačem (irrigátorem). Tento přístroj, naplněný vodou příslušné temperatury a opatřený delší pryžovou rourou se svorkou či kohoutkem, zavěsí se na stěnu. Před židlí neb lavičkou uchystá se jiná nádoba (umývadlo, škopek, dřez atd.). Na židli roze-

stře se pryžová podložka tak, aby část její v předu volně dolů splývala. Pacientka usedne na okraj židle a upraví si podložku vhodným způsobem pod sebou, aby voda mohla z lůna nerušeně odtékati, načež vypustivši z roury irrigátoru veškeren vzduch, zavede si násadec její opatrně v pochvu.

Vystřikování lůna možno provésti i v posteli nad mísou či umyvadlem. Při tom je pánev nadzdvižena a tekutina zůstává déle ve styku s partiemi dotyčnými. Při vyplachování horkou vodou musí se okolí naolejovati. Rozumí se, že pacientka umyje si před procedurou důkladně ruce, a že i násadec svlažovače důkladně napřed pročistí horkou vodou a mýdlem.

Vyplachování pochvy slouží hlavně ku odstranění vazkého hlenu při katarech ženských pohlavních orgánů. Z pravidla používá se vody vlahé (30°), někdy i s malou přísadou soli neb šťávy citronové.

Při katarech provleklých lépe se osvědčují irrigace o teplotě střídavé, kdy se vícekráte za sebou použije zprvu teplé, na to na kratičkou dobu chladné vody (40° a 20°). Při nich jedná se vedle účinku očistného i o důkladné prokrvení sliznice rodidel.

Při krvotocích jsou na místě irrigace horké (45° i více).

Zdravé ženy nemusí se často proplachovati, a i ve stavech chorobných nesmí se irrigování zbytečně přeháněti.

5. Vyplachování žaludku.

musí býti pacientu vysvětleno a ukázáno lékařem (obr. 170.).

Obr. 170. Nálevka s pružnou rourou *k vyplachování žaludku.*

M. PŘÍSADY K LÁZNÍM A ZÁBALŮM.

Silnější dráždidla mají vždy za následek mocnější proudění krve ke kůži, a proto příměsky ať plynné, ať minerální či rostlinné zvyšují účinek koupele neb zabalení. Z té příčiny hrají již od nejstarších dob „léčivé prameny" vynikající úlohu v léčení nemocí. Odtud ona obliba lázní mořských, rapových, slatinných. Ve mnohých případech je tu spolučinna i vysoká temperatura a větší elektrická vodivost vody. V léčbě lázeňské mimo to blahonosně účinkuje i omezení alkoholických nápojů, prostota diety, hojný pohyb v čerstvém vzduchu, odpoutání z tíhy poměrů domácích neb obchodních, přiklonění k přírodě a konečně u lidí, kteří před tím používali vody jen k umytí rukou, i celková očista těla. Přemnozí návštěvníci lázní pečují o své zdraví toliko v této době. Kdyby po odbyté léčbě lázeňské dovedli ještě po dalších 48 týdnů zachovávati pravidla léčby „dodatečné", t. j. i na dále se říditi právě navyklou životosprávou, dojista by nemusili lázeňské místo opět navštíviti. Ale každoroční, několikanedělní léčba v Mariánských Lázních neb Karlových Varech je předpisem módy a dobrého tónu, a proto je nutno řádným způsobem k ní se připraviti.

Zředěný alkohol (40procentní) slouží k obkladům. Není-li po ruce, stačí směs dvou lžic absolutního lihu s malou sklínkou vody, anebo i obyčejná kořalka (pálenka). Obvaz, nassáklý alkoholem vyvolává rychle mocný přítok krve ke kůži. Proto ho často používáme při počínajících zánětech. Jestliže úplně prosákl, neb se sta pacientovi nepohodlným, musí se vyměniti novým.

Ocet je působivou přísadou k omývání a obkladům.

Dřevěný popel a moučka hořčičná přidávají se k teplým koupelím na nohy, jichž odkrevňující účinek znamenitě zvyšují.

Rapnaté lázně osvědčují se jmenovitě při křivici a krtičnatosti, chudokrevnosti a bledničce, zastaralých katarech ústrojů dýchacích, při mnohých nemocech kožních i nervových (dráždivosti, hysterii), při zánětlivých výronech v dutině hrudní neb břišní, při zduření dělohy. V posledním případě používá se rapy hlavně ve způsobě lázní sedacích. Na orgány dýchací působí příznivě i vdechování solných výparů ve vzduchu mořských a rapových koupelí. K umělým lázním rapnatým používáme sole mořské neb koupelné sole Strassfurtské. K jedné lázni je jí potřebí 3—9 kg dle množství vody. Příliš malá přísada sole je bez účinku. Používání

„matečného louhu“, zahnědlé, olejnaté to tekutiny, jež zbývá při odpařování rapy, jest dosti nákladné.

V lázni uhličité pokrývá se tělo za klidne polohy nesčetnými bublinami plynu, jež vyvolávají zčervenání kůže a pocit palčivosti i tepla. Proto se tento druh koupelí hodí jmenovitě pro osoby, stižené chorobou srdeční neb míšní. Stavy dráždivé a náchylnost ke krvácení je však zapovídají.

Odvary z jehličí, sena, kopřiv, heřmánku, puškvorce, ovesné slámy neb přesličky slouží k lázním sedacím i celkovým; vývar přesličkový neb ze senných strusek mimo to i k napařování krajiny sedací, ovinům břišním a náčinkům. Několik hrstí rozmělněné smrkové kůry, jedlové chvoje, senných strusek, sušených kopřiv a puškvorce, svazeček přesličky či ovesné slámy povaříme as po půl hodiny a odvar smísíme s vodou koupele. Má-li sloužiti k napařování, vleje se přímo do nádoby k tomu určené. Účinné součástky stromů jehličnatých (pryskyřice, tříslovina, látky minerální), lze dostati i v lékárnách a obchodech s drogami pod jménem „výtažku (extraktu) z jehličí“, „sosnového oleje“ atd. Odvary ze chvoje, sena, heřmánku a puškvorce účinkují svými aromatickými součástkami též na sliznici dýchadel. Jinak však všechny druhy těchto vývarů jsou dosti značným dráždidlem kůže a vyvolávají živé překrvení. Tím odstraňují se hromadění krve v útrobách břišních, dnavé a kolikovité bolesti a obtíže cest močopudných. Chceme-li účinkovati hlavně na život, pak použijeme raději teplých lázní a nápařek sedacích, sesílených zmíněnými příměsky, než koupelí celkových. Dráždivé neb teplé oviny, do těchto odvarů namočené, konají dobré služby při uvolňování zánětlivých výpotků, při nahromadění plynů ve střevě, při katarech měchýře močového a obtížích při močení. Teplé lázně v odvaru heřmánkovém osvědčují se dobře ve stavech křečovitých, koupele pak z jehličí a smrkové kůry při neduzích revmatických.

Lázně tříslové, připravené z odvaru dubové kůry, 2—3 kg třísla neb z roztoku 2—300 gr tanninu, mají dobrý účinek při dně, chronickém revmatismu a některých chorobách kožních.

Lázně z otrub a sladu umírňují dráždivost při svědivých nemocech kožních. K tomu účeli vaříme ½—1½ kg pšeničných otrub neb ¼—½ kg sladu po půl hodiny, odvar procedíme a smísíme s vodou koupele.

Slatiny používá se k lázním ve stavu zvětralém, poněvadž čerstvá obsahuje příliš mnoho látek nerozpustných. Přítomné v ní organické kyseliny značně dráždí povrch kůže, ale při tom též účinkují svíravým způsobem na sliznice, jež s lázní přišly do styku. Proto se tak znamenitě osvědčují hlavně při katarech ústrojů pohlavních. Poněvadž slatina je špatným vodičem, snese pacient i chladnější lázně dosti dlouhou dobu.

Podobně jako slatina účinkuje i bahno (kal), které obsahuje hojně minerálních součástek (hlínu, uhličitan vápenatý, sloučeniny kyseliny křemičité). Takovým léčebným bahnem jest i fango, jehož se za horka používá k lázním a zábalům, a jež vyvolává v částech ponořených velmi mocné překrvení. Při léčbě fangem přikládáme buď horké obklady na jednotlivé menší části těla, neb zabalujeme jím partie rozsáhlejší. Fango se dobře osvědčuje při dně, chronickém hostci a nemocech kloubních.

Má-li pacient vzíti větší počet lázní rapnatých či minerálních, slatinných, jehličnatých neb tříselních, pak doporučuje se v první polovině léčby dávati do koupele jen poloviční množství dotyčných přísad oproti množství v polovině druhé.

VI. LÉČENÍ PAROU A HORKÝM VZDUCHEM.

Důležitost horkých procedur. Celkové a poloviční lázně parní a jich účinky. Parní lázeň na krajinu sedací Parní lázeň v posteli. Parní lázeň na hlavu a končetiny. Napařování jednotlivých částí těla. Vdechování páry (inhalace). Upotřebení horkého vzduchu.

Chladné a studené procedury jsou jen tehdy účinné, dostaví-li se po nich rychlé a dokonalé zahřetí. Aby se tak stalo, musí být tělo dříve řádně teplé, a proto je mnohdy potřebí před zábalem, odrhnutím atd. pacienta roztepliti. Někteří nemocní, jako chudokrevní, starší a sesláblí, mají vůbec málo vlastního tepla a z té příčiny naprosto nesnesou další jeho odnímání. Leč i těm jsou kratší studené procedury ku prospěchu, ježto podporují krevní cirkulaci. V takých případech musíme napřed teplo na povrchu těla nahromaditi. Jindy opět objeví se potřeba zvýšeným přívodem tepla mocně podrážditi potlačenou činnost kožní a potem odstraniti abnormě nakupené produkty látkové obměny. A opět jindy hledíme nahromaděním tepla v těle vzbuditi jakýsi druh umělé horečky,

abychom usmrtili bakterie a jich jedy vyplavili z těla. Místní přívod tepla způsobuje silné proudění krve k částem podrážděným. Tím se uvolňují pevně vězící produkty rozpadové, vstřebávají zánětlivé výpotky a přivolává ku pomoci krev jakožto přirozený prostředek léčivý a sílící. Všem těmto účelům slouží lázně parní, horkovzdušné a světelné ve formách nejrozmanitějších. Horké procedury lze udíleti toliko v místnosti dostatečně teplé, a nutno je vždy zakončiti ochlazením (lázní, odrhnutím, polevem, zábalem atd.). Rozumí se, že vždy napřed řádně uchystáme vše, čeho k oběma procedurám potřebí. Byla-li napařena toliko jedna část těla, omyjeme studeně pouze tuto, ač-li ovšem nepřišlo do potu celé tělo.

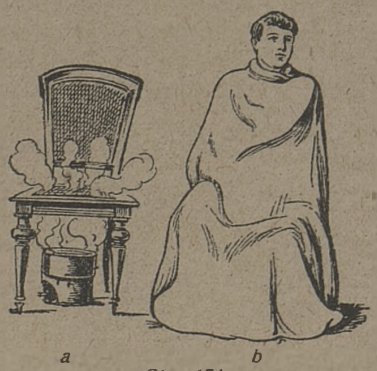
Celková a poloviční lázeň parní.

Dříve byly takořka výhradne v oblibě lázně „rusko-římské“ neb „římsko-irské“. Tyto udílejí se v místnosti, naplněné parou neb horkým vzduchem, ve které je pacient třen, omýván, sprchou oplachován a masáži podroben. Tento druh parních koupelí vyžaduje však zvláštních ustavů, a má mimo to tu nevýhodu, že koupající se osoba musí do sebe vdechovati přehřátý neb výpary naplněný vzduch. Rovněž nelze popříti, že ne každý pacient je dobře snáší. Proto se potkává se všeobecným uznáním lázeň v parní skříni, při níž hlava jest úplně volna. Lázně té možno používati i v domácnosti, poněvadž dnes téměř všechny větší odborné závody zaměstnávají se prodejem parních skříní. Hleďme si pořiditi skříň přenosnou, která se hodí i k parním koupelím polovičním. Nemalou výhodou se vyznamenávají ony parní skříně, jejichž stěny (zejména přední) jsou zhotoveny ze skla, tak že jimi může i světlo na tělo působiti. V takovýchto lázeňských přístrojích dostaví se vydatný pot již při 36—37°.

Není-li možno použiti parní skříně, sedneme si obnaženi na stoličku neb židli, umístěnou na dně velké nádoby k mytí s nízkým okrajem (škopku). Nohy se oprou o podnožku, kdežto celé tělo i dotyčná nádoba se plášťovitě zahalí velikou, neprodyšnou pokrývkou. Ošetřovatel vleje opatrně ze zadu něco vřelé vody do nádoby, tak že pára z ní vystupující obklopí nahé tělo se všech stran. Po 3—4 minutách se přileje nová dávka vařící vody anebo se původní voda přivede do varu rozpáleným žehlicím železkem. Ku konci koupele doleje se nádoba vodou studenou, pokrývka s těla sejme.

stolička i podnožka odstraní, načež pacient v téže nádobě se podrobí ochlazující koupeli neb vlhkému odrhnutí.

Jiný způsob domácí parní lázně spočívá v tom, že obnažený pacient usedne na židli rákosovou, jejíž sedadlo je z opatrnosti ještě přikryto vrstvou pytloviny, a pod níž nalézá se přístroj k vyvození páry (a), která ostatně může být sem i odjinud přiváděna prostřednictvím pružné roury. (Obr. 171). Tělo jest obklopeno vlněnou houní ve způsobě širokého pláště (b), kdežto nohy se opírají o lůžkové zahřívadlo neb nádobu s horkou vodou.



Obr. 171.

Při poloviční lázni parní obnaží se toliko dolení část těla a dolní končetiny.

Napařovati se není radno dříve než tři hodiny po jídle. Před lázní vyprázdní se močový měchýř, po případě i střevo. Okolo hlavy ovine se studeně namočený ručník, jenž se po zahřetí obnovuje. Je-li se obávati nějaké skleslosti, pak přiložíme i na krajinu srdeční velkou studenou kompressu. Otevřením okna postaráme se o přívod čerstvého vzduchu. Nikde nenechme koupajícího o samotě, ježto může býti stižen náhlou slabostí. Aby se pocení podpořilo a urychlilo, podáme mu několik doušků horkého nápoje.

Má-li parní lázeň sloužiti k rozteplení před vlhkým odrhnutím, studeným polevem atd., učiníme ji hned z počátku co možno horkou, avšak okamžitě s ní ustaneme, jakmile pacient pocítí příjemné teplo. Má-li se však docíliti vydatného rozpocení, pak zvyšujeme ponenáhlu teplotu lázně až asi na 40°, prodlouzíce ji při tom na 15 asi minut. Parní koupel ve vaně a na rákosové židli může trvati déle, v posteli dokonce až i dvě hodiny, poněvadž se tu tělo zahřívá jen velice zvolna.

Prodlouží-li se parní lázeň až do dostavení se potu, vystoupí následkem hromadění tepla temperatura krve nad obvyklý průměr. Okolnost ta nutí plíce i srdce k úsilovnější námaze; proto se dech v lázni krátí a tep urychluje. Tím se abnormně nahromaděné zplodiny výměny látek uvolňují a náhodou v těle přítomné bakterie u-

mrtvují. Parní lázeň účinkuje tudíž stejně jako horečka. Potem vyluhují se pak všeliké jedovaté látky v množství nejhojnějším. Úbyt tělesné váhy po jediné potné koupeli může obnášeti až dvě libry.

Po parní lázni sleduje vždy studená procedura. Má-li toliko odníti teplo na povrchu těla nahromaděné a ochrániti tak pacienta před nachlazením, pak stačí krátké vlhké odrhnutí, ponoření, polev, sprcha atd. Rovněž i tehdy, jedná-li se jen o podpoření krevního oběhu, jako při bledničce, chudokrevnosti, všeobecném ochábnutí. Chceme-li naproti tomu odníti tělu větší množství tepla a tím zvýšiti v těle pochody spalovací, jak toho ku př. vyžaduje otylost, pak používáme důraznějších prostředků ochlazovacích, nejlépe poloviční lázně s teplotou sestupnou.

Po ochlazení přikázán vydatný pohyb, čímž přijde v činnost další léčivá síla. Toliko za nepříznivého počasí, při obrnách a při horečce zůstane pacient v příbytku aneb si lehne do postele. Kdo si po parní lázni klidně sedne neb podnikne projížďku, snadno se může nastydnouti.

Jak často smíme při chronickém onemocnění parní lázně udíleti, odvisí od stavu sil. Přes to musíme se varovati jakéhokoli přehánění. Obyčejně vystačíme se dvěma parními koupelemi výhodně.

Napařování ku předchozímu zahřetí před studenými otěry, ponory, polevy, sedacími lázněmi a krátkodobým zabalením doporučuje se jmenovitě při chudokrevnosti a bledničce, celkové ochablosti a neurasthenii (oslabení nervstva). Při chorobách kožních prodlíme v páře až 10 minut, aby se v kůži vyvolala živá cirkulace. Vlastní lázně potné docházejí upotřebení obzvláště při nastuzení, katarech dýchadel, zádušném kašli, začátcích horečnatých onemocnění, při vleklém hostci, dně, otylosti, příjici, při vodnatelnosti, chorobách ledvin, otravě jedy kovovými, při pokousání vzteklými zvířaty a jedovatými hady. Obzvláště mocného vyměšování docílíme, spojíme-li předchozí krátké napaření s celkovým zábalem dráždivým. V chorobách, vyznačujících se občasnými záchvaty, jako neuralgie, zimnice bahenní atd., použijeme volných přestávek k léčbě parou, čímž nejlépe čelíme záchvatům dalším.

Kdo chce použiti parních lázní jako prostředku ochranného, nechť vezme dvakrát do roka vždy ve čtrnáctidenním ob-

dobí 6—8 koupelí. Tím sprostí se tělo jedů, vlastním organismem vyrobených a časem pozvolna nahromaděných.

Parní lázně jsou zapovězeny při vysoké horečce vzhledem ku možné slabosti srdeční a samo sebou již snadnému nahromadění tepla, dále při nemocech mozku a míchy, náchylnosti ku krvácení, chorobách plícních, skornatění tepen a těžkých poruchách srdce. Při lehčích druzích srdečních chorob snášejí nemocní poloviční lázeň parní poměrně dosti dobře; při současném použití srdečního chladiče lze jim dokonce uděliti napaření celkové. Přes to nesmíme ničeho konati o své újmě bez lékařského svolení.

Poloviční lázeň parní účinkuje velmi dobře na odvádění krve.

2. Napaření krajiny sedací

vykoná se nejlépe na noční stolici, v níž stojí nádoba s vřelou vodou. Z opatrnosti přehodíme přes otvor přiměřenou vrstvu plátna. Voda se musí čas od času dolévati. Též můžeme nádobu s horkou vodou umístiti na dně bedny, nahoře volně otevřené, na niž se obkročmo posadíme. Aneb obrátíme silnou židli opěradlem dolů a postavíme nádobu mezi její nohy, o něž pak se sedací krajinou opřeme. Vždy však se musíme pokrývkou zahaliti tak, aby pára nikde neunikala.

Malé dítky posadíme na noční hrnek, do poloviny naplněný horkou vodou, na jehož otvoru je napiata vrstva pytloviny.

Tento druh nápařky dobře se osvědčuje zejména při prudkých bolestech v životě (kolikách) a haemorrhoidech (městkách řitních).

3. Parní lázeň v posteli

děje se prostě tím způsobem, že pacienta v tříčtvrtečním neb suchém zábalu obložíme 5—7 zahřívacími lahvemi: jednu dáme pod šlapadla, ostatní ku zevní straně bérců a trupu. Přes zábal i zahřívadla přehodíme svrchní peřinu tak, aby všude dobře přiléhala, a i nohy opatříme dalším ještě polštářem. Při zabalení suchém obtočíme láhve zvlženou rouškou. Vnitřní stranu zahřívadel vysteleme měkčí látkou (ubrouskem, punčochou), aby se nemocný nepopálil.

Abychom pocení podpořili, podáme mu horký nápoj: limonádu, cukrovou vodu, odvar z lípového, bezového či mátového thé. Celkové toto naparení trvá 1½—2 hodiny. Závěrkou jeho jest chladná lázeň neb vlhké odrhnutí.

Účinek je tu podobný jako v parní skříni. Procedura hodí se zejména pro mladší dítky, jimž stačí tři ohřívadla a lehčí případy horečnaté.

4. Parní lázeň na hlavu. (Obr. 172.)

znamenitě se osvědčuje při katarech nosu, hltanu, průdušnice, při chrapotu, obtížích v polykání, zduření žláz, bolesti zubů a obličeje. Především obnažíme horní část těla, opásáme se ručníkem a usedneme na židli, před níž stojí nižší bedna neb lavička. Velká vlněná houně, kterou se celí obhalíme, zamezuje unikání páry. Mezi tím naplní pomocník menší nádobu (hrnec, džber, kbelík) vařící vodou a rozhrnuv přikrývku, položí ji na bednu. Na to opřeme ruce o kraj nádoby neb bedny, a nachýlíme hlavu a svrchní část těla nad vyvinující se páru. Nelze popříti, že tento druh parní lázně z počátku nebývá vždy příjemný, a že leckdy vícekráte svou polohu změníme, abychom proceduru dobře vydrželi. Na konec přileje se do nádoby voda studená, pokrývka odstraní, tělo studeně omyje a důkladně do sucha utře. Dostalo-li se celé tělo do potu, pak uzavřeme proceduru celkovým otěrem, lázní či polevem. Nikdy nesmíme ihned vyjíti na volný vzduch!

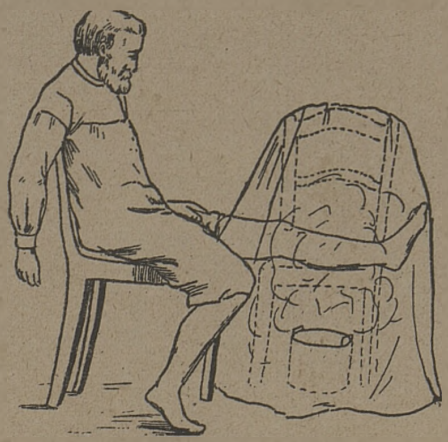
Obr. 172.

Poněvadž parní lázeň na hlavu bývá spojena s leckterými obtížemi, nahražujeme ji často poulými nápařkami, o nichž se zmíníme později.

5. Parní lázeň na končetiny dolní i horní.

Přes okraj větší nádoby (kbelíku, škopku atd.) přeložíme dvě silné dřevěné latě tak, aby as o 3 prsty nádobu přesahovaly; oba jich konce spojeny jsou lištou příčnou v jakýsi můstek.

Ovinuvše si hlavu studeným náčinkem, usedneme na vyšší židli a obnažené bérce opřeme o můstek, pod nímž byla zatím ná-



Obr. 173. *Parní lázeň na nohy.* Při ní obnaží se toliko ta noha, kterou chceme napařiti.

doba do poloviny naplněna vřelou vodou, načež jak nádobu tak nohy neprodyšně zahalíme vlněnou houní. Po chvíli vložíme do nádoby rozžhavené žehlicí železko, aby se co nejvíce pary vyvinulo.

Po případě můžeme do varu uvésti vodu i v samovaru, přístroji kávovém neb jiném kotlíku na páru, jaký nám dodá obyčejný klempíř, a vyvíjející se páru odvésti postranní rourou do bedny, zastřené houní, v níž nohy odpočívají na nízké podnožce.

Též můžeme použíti i rákosové židle, jak znázorňuje obr. 173., zvláště jedná-li se o parní lázeň na celé dolní končetiny.

Při parní lázni na ruce postavíme nádobu s vřelou vodou na dřevěnou židli, jejíž opěradlo jest opatřeno příční střední lištou. Usednouce za touto židlí, prostrčíme ruku opěradlem a opřeme se o lištu nad vypařující se vodou. Unikání páry zamezíme přehozem houně.

Ku parní lázni na ramena postaví se obdélná nádoba s vroucí vodou na stůl a na okraji překlene „můstkem“, na který se položí obnažená paže. Pára se pak soustředí pod neprodyšnou pokrývkou.

Ku konci se napařené partie studeně omyjí a důkladně do sucha vydrhnou. Spotilo-li se celé tělo, pak sleduje vlhký celkový otěr, koupel či polev.

Parní lázně na dolní končetiny urychlují v týchž partiích cirkulaci krevní. Proto se jich používá jmenovitě při chronicky studených nohách. Parní koupel končetin dolních i horních je osvědčeným prostředkem k utišení i odstranění bolestí revmatických a neuralgických, kdežto parní lázeň na ruce a paže slouží též k odkrevnění dýchacích ústrojů, při katarech, záduše atd.

6. Napařování jednotlivých částí těla,

čili tak zvané „parní sprchy“, docházejí upotřebení při bolestech revmatických a nervových (neuralgie obličeje, ischias atd.), při katarech hltanu a průdušnice, při neduzích ušních, bolení zubů, lišejovitých vyrážkách, haemorhoidech, dně, hostci, chorobách kloubních, ku změkčení jistých nádorů a zatvrdlin, ku vstřebání zánětlivých výpotků, ku pěstěni kůže obličeje, ku zastavení krvácení při poraněních atd. Používáme k nim samovaru neb strojku na kávu s postranní trubicí, aneb ještě lépe zvlášť k tomu účeli zhotoveného apparátu. Po nápařce následuje chladné omytí.

Velmi často přidáváme k vodě odvar z látek aromatických či tříslovitých, jako heřmánku, kmínu, chvoje, kůry dubové neb smrkové atd.

7. Inhalování.

Slovem tím vyrozumíváme vdechování páry za účelem léčebným. Používá se ho s výhodou při katarech nosu, krku a hltanu, ježto ulehčuje odchrlování vazkého hlenu a podporuje uvolňování zánětlivých výpotků. K tomu cíli nasadíme na nádobu s vroucí vodou nálevku (trychtýř) obráceným koncem tak, abychom proudící jím páru mohli ústy a nosem vdechovati. Též můžeme vlíti vařící se vodu do samovaru či strojku na kávu a zachycovati páru po-

stranní trubicí. Po skončené inhalaci vypláchnou se ústa chladnou vodou. Hned na volný vzduch vyjíti je zakázáno.

Ještě účinnějším je vdechování páry, děje-li se zvláštním inhalačním apparátem, který možno koupiti v každé lékárně neb obchodu s drogami neb sklenářským zbožím. K upotřebené vodě můžeme přidati i něco kuchyňské sole (na hrot nože pro sklénku roztoku), pastilky z přírodní rapy neb odvar z kůry dubové či smrkové.

Při inhalování musí být jazyk stlačen a vystrčen v před, sic jinak pára nevnikne dostatečně hluboko.

8. Upotřebení horkého vzduchu.

Suchý vzduch jako špatný vodič umožňuje použití vyšších stupňů teploty než pára. Proto v lázni horkovzdušné spotíme se daleko více než v parní skříni. Avšak vzdor větší teplotě stoupá temperatura těla jen nepatrně a i počet tepů nijak nápadně se nezrychluje, poněvadž silnější pocení podmiňuje i zvýšené ochlazování. Z té příčiny procedury s horkým vzduchem nijak nejsou působivější, nýbrž jen příjemnější než parní.

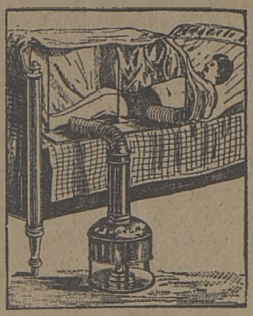
Přístroj k vyvozování horkého vzduchu musí být tak zařízen, abychom mohli vedle celého těla jeho účinkům vysaditi i libovolnou partii. V domácnosti možno takovéto lázně použiti právě tak na rákosové židli neb v širší dřevěné vaničce jako při koupeli parní. Horký vzduch přivádíme rourou ze zvláštního přístroje,*) který umožňuje vzdušnou koupel i v posteli nemocného (obr. 174. a 175.).

Procedury s horkým vzduchem osvědčují se znamenitě při svalovém hostci, dně, při uvolňování zánětlivých výpotků a vyměšování jedů.

Nejnověji používá se i místních applikací horkého vzduchu. Tento druh léčby je zaveden ženiálním professorem Bierrem v Bonnu. Přívod horkého vzduchu způsobuje v dotyčném okresu co nejmocnější překrvení (hyperemii). Okolnost ta utišuje bolesti i při nejprudších zánětech kloubních; usmrcuje bakterie a tím čelí příčinám choroby; usnadňuje vstřebání zánětlivých výpotků; rozpouští sraženiny krevní, stuhliny a zduření kloubů a ko-

*) Ve své praksi nejraději používám apparátu od firmy C. Glöcknera z Drážďan. Jinak všechny větší závody mohou nás zcela dobrým tovarem obsloužiti.

nečně přivádí k dotyčným partiím krev jako zdravý a živný materiál. Bier používá horkého vzduchu místně při vleklém hostci kloubním, při stuhnutí a znetvoření kloubu, při zánětu kloubů po kapavce, při bočitosti páteře, při čerstvém nekrvavém poranění (zlomení kostí), ku vstřebání vodnatých i krevních výronů, při městkách, neuralgiích, hrozící sněti, omrzlinách, zánětlivých výpotcích v dutině břišní, při chorobách ženských. zánětech pochev šlachových atd.



Obr. 174.

Obr. 175.

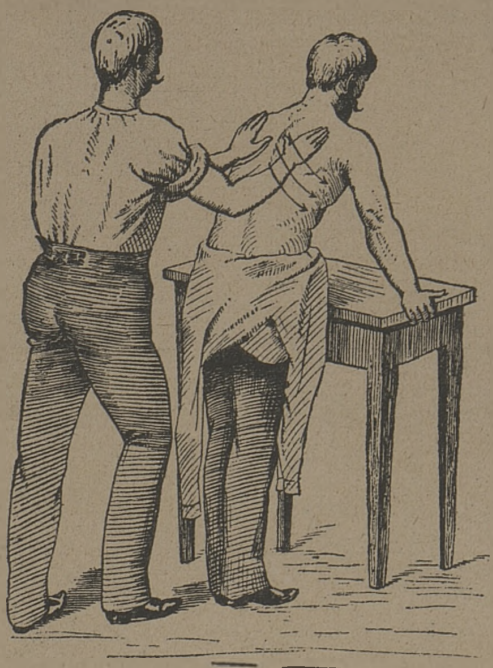
Podle okolností můžeme na jistou partii těla působiti horkým vzduchem i po několik hodin za sebou. Nicméně činí tento druh léčby značné nároky na síly nemocného a může být zaveden toliko lékařem samým. Jak značně mohou pouhé místní applikace zvýšiti krevní cirkulaci celého těla, vidno ku př. z toho, že po účinkování horkého vzduchu toliko na ruce neb nohy může u žen nastati velmi silný krvotok.

Bierovy přístroje dodává firma Eschbaumova v Bonnu. Jsou velice jednoduché a každý truhlář dovede je zhotoviti; musí však k nim použíti pouze dřeva, prostého pryskyřice (z topolu, olše, vrby atd.).

VII. MASÁŽ A LÉČEBNÝ TĚLOCVIK.

Masáž, její upotřebení a účinky. Masáž celková. Masáž břicha, krajiny jaterní a srdeční, mandlí a krku, žlázy předstojné atd. Masáž dle Thure Brandta. Důležité pokyny při vykonávání masáže.
Léčebný tělocvik a jeho působení. Zařízení strojové. Vibrační přístroje.

Upotřebení aktivních a passivních pohybů jako prostředku léčebného je prastaré. Shledáváme se s ním u Číňanů a Indů, po nich u Řeků a Římanů. Některé spisy jmenovaných národů udávají úplné



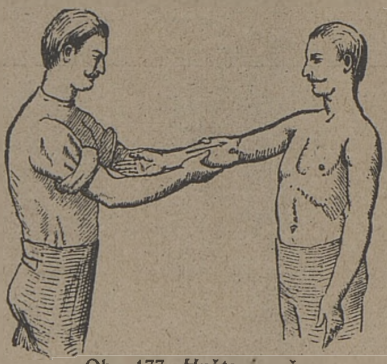
Obr. 176. *Hlazení hřbetu.* Prsty masérovy jezdí mocnými tahy v mezižebřích od páteři vpřed. Svaly jsou méně napjaty, jestliže pacient sedí.

soustavy cviků tělesných. Vědělo se již tehdy, že masáž „ochablý kloub sesiluje a stuhlý rozvolňuje". Hnětení a tření těla ku přípravě pro zápasy a před lázněmi bylo v Řecku a Římě všeobecným zvykem, a ještě i dnes hraje u mnohých národů hnětení a hlazení, byť i bylo provázeno všelikými hokusy-pokusy, hlavní roli při léčení nemocí.

Od středověku až do nové doby byly mechanické tyto methody léčebné lazebníky, ovčáky a porodními babami. Tak jako lázeňství, vymizela téměř i gymnastika ze řady léčebných činitelů. Nelze ovšem upříti, že tu a tam jednotliví prozíravi lékařové snažili se poukazovati ku velké ceně methodických pohybů, avšak teprve námaze švédského šermíře Linga a jeho žáků se podařilo „švédskému“ léčebnému tělocviku zjednati všeobecné uznání. Mezger v Amsterdamě o několik desítiletí později obrátil k masáži pozornost směrodatných kruhů. Od té pak doby, co se léčebné gymnastice a masáži dostalo „přístupu ke dvoru“, zaujímají v dnešní léčbě chorob vynikající postavení.

A. Masáž.

Hlazení děje se hroty prstů, dlaněmi, palci a palcovými břišky. Jemné hlazení má — dík podráždění kožních nervů — za následek rozšíření cévstva a tudíž větší prokrvení dotyčných partií. Tím ulehčuje se orgánům vnitřním a zvyšuje činnost kůže. Sesílené hlazení mimo to též snižuje nadměrnou dráždivost nervstva téže oblasti. Mocné hlazení svalů popohání tok mízy a krve žilné. Při tom semkneme dotyčný sval břiškem palce a vnitřní plochou své ruky a zpracujeme jej důkladnými hladivými tahy směrem k srdci, kdežto palec a ostatní prsty pojíždějí téměř nečinně po obou jeho stranách. Těmito pohyby se chorobné výměsky rozmělňují a vstřebávají. Proto jich příznivý účinek při vleklých zánětech a stuhlosti kloubů, při zánětlivých výpotcích, srůstech a slepeninách, při vodnatých výronech, neuralgiích atd. Hlazení nosu odstraňuje obtížné ucpání při rýmě. Lidové léčení vždycky se snažilo podobným způsobem „rozháněti“ boule. Rovněž je ode dávna známo, že vydatné hlazení činí údy po velké námaze záhy opět zdatnými, poněvadž se jím únavné látky v pravém smyslu vytlačují a svaly propírají.



Obr. 177. *Hnětení paže.*

Při hnětení, tlačení a valchování konají prsty podobné as pohyby jako při vymačkávání mycí houby nebo při hnětení těsta. Současně vnikají jak mezi svaly, tak i do hmoty svalové. Tím jsou váznoucí toky šťav popoháněny směrem k srdci a do hnětených partií proudí v hojném přívalu čerstvá a živná krev, čímž zároveň se odstraňuje městnání šťav i v okrsku sousedním. Takovýmto způsobem sílíme po zhojení zlomeniny ruky neb nohy dotyčné svalstvo, které delší nečinností zvadlo a ocháblo.

Obr. 178. *Hlazení a hnětení nohou.* Nejdříve spracuje se stehno, na to bérce a noha.

Při tření setrvávají špičky našich prstů na jednom a témž místě, konajíce při tom kruhovité pohyby, jakoby je chtěly rozetříti. Tím se rozhánějí stuhlé výpotky, pochodící ze zánětu neb poranění, a uvolňují se srostěniny.

Naklepávaní děje se zevní (malíkovou) hranou rukou; tlučení hroty napjatých prstů neb kotníky svinuté pěstě; opleskávání (plácání) plochými dlaněmi. Klepání a sekání používá se hlavně na oněch partiích těla, jež jsou obdařeny silně vyvinutým svalstvem (stehna, hýždě). Těmito pohyby působíme na hlubší vrstvy svalové. Vlivem mocného dráždění nastává značný příval krve a snižuje se též nadměrná citlivost masáží dotčených nervů (ku př. při ischias).

Otřásání má za následek živé stahy svaloviny. Tím zvyšuje se proudění krve k příslušné partii a souřadně i její funkce. Tak otřesy krajiny srdeční zvolňují a posilují úder srdce, otřesy žaludku a jater rozmnožují vyměšování.

Obr. 179. *Hnětení ramene.* Předloktí a ruka nemocného jsou opřeny. Masér hladí a hněte jeho rameno oběma rukama v opačných směrech.

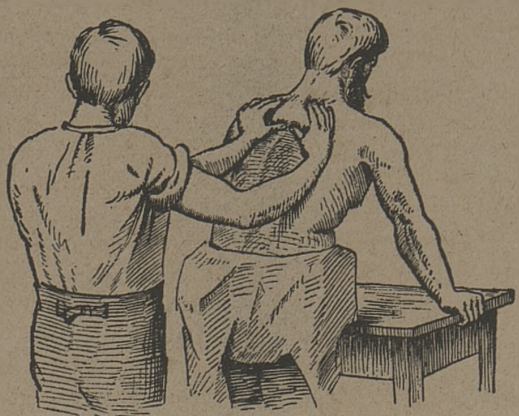
Při obrnách a ztrátách citlivosti osvědčují se otřesy slabé. Naproti tomu neuralgie a jisté formy křečí vyžadují mocnějšího zakročení. Způsob otřásání odvisí od toho, je-li dotyčná partie snadno posunutelná čili nic. Tak ku příkladu hrtan lze uchopiti velmi snadno mezi prsty a jím velice lehce otřásati jak ve směru nahoru a dolů, tak i na pravo a levo (obr. 182.). Nelze-li tím či oním místem dobře posouvati, neb máli se působiti na orgány vnitřní (játra, slezinu, srdce), uvedeme dotyčnou krajinu v otřásavé pohyby buď špičkami svých prstů, neb celou rukou či paží.

Obyčejně vystřídá se během procedury celá řada rozmanitých ručních pohybů. Při značné bolestivosti následkem zánětu vytlačíme nejprvé ze zdravých partií krev směrem k srdci. Předchozí touto procedurou sníží se napětí v onemocnělém okrsku, který se přímé masáži podrobí o něco později.

Po masáži sledují z pravidla passivní neb aktivní pohyby dotyčných část i těla. Tak po masáži páže přijde na řadu její ohýbání, natahování a otáčení a to za zvláštního odporu lékařova neb masérova. Totéž platí i po proceduře na nohou (obr. 189.). Po masáži břišní může se připojiti předklon, postranní sklánění, vzpřimování trupu atd.

Masáž může býti řádně prováděna toliko lékařem neb dobře vyškoleným personálem.

Masáž celková trvá až půl hodiny a je kombinací hnětení a valchování celého svalstva s hlazením, třením, naklepáváním



Obr. 180. *Hnětení a valchování zad.* Sedí-li při tom pacient, dopadne procedura lépe.

Obr. 181. *Klepání a tepání zad* malíkovou hranou ruky. Páteř nesmí býti současně tepána. Sedí-li pacient, je svalstvo méně napjato.

a sekáním. Počíná jemnými, znenáhla sesilovanými pohyby hladivými až do důkladného mnutí a hnětení a rovněž tak i končí. Pacient při tom leží úplně obnažen a od světla odvrácen na dobře přístupné a ne příliš měkké podloze (matraci, lůžku). Svaly nejsou nijak napjaty: nohy mírně ku břichu přitaženy, pod koleny podstrčen tužší, válcovitý polštář. Dýchání děje se zvolna, povrchně, ústy pootevřenými. Partie těla, která nejsou právě masáži podrobeny, se lehce přikryjí. Celková tato procedura zvyšuje oběh krevní a zjednává uklidnění, spánek, chuť k jídlu a lepší stolici. Dochází upotřebení při chudokrevnosti, bledničce, cukrovce a otylosti; při nemocech srdečních. žaludečních, při nervosnosti, záduše; u pacientů na lůžko upoutaných, ač-l netrpí chorobou horečnatou; v rekonvalescenci po vysilujících nemocech atd.

Obr. 182. *Otřásání hrtanu.*

Při masáži břišní (obr. 183.—187.) jedná se o spirálovité hlazení a hnětení života; o hnětoucí pohyby břicha ve směru příčném; o kruhovité hlazení okolo a po stranách pupku; o otřásání celého života neb jen jednotlivých jeho částí; o hlazení a tření krajiny žaludeční se strany levé ku pravé. Nemocný leží na zádech a dýchá polootevřenými ústy zvolna a povrchně. Břich jest obnažen; nohy mírně k tělu přitaženy. Aby se předešlo bezděčnému napínání

Obr. 183.
Spirálovité hnětení břicha.

Počíná u pupku. Levice zatěžuje pravici a sesiluje její tlak.

střev, omezuje se masáž na počátku procedury (neb i v prvých dnech masáže vůbec) na lehké pohyby hladící a teprve později hledí spracovati i vrstvy hlubší.

Jednoduchý způsob břišní masáže můžeme provésti na vlastním těle záhy z rána v posteli. Začneme u pupku, zpracujeme stěnu

břišní lehce hnětoucími pohyby směrem kávového mlýnku spirálovitě kol celého života a proceduru tu libovolně opětujeme.

Břišní masáže používá se při zácpě, vleklém kataru žaludku a střev, při rozšíření žaludku a nervósním rozladu činnosti žaludeční.

Obr 184.
Kruhovité hnětení břicha.

Pacient leží na straně levé. Masér koná oběma rukama kruhovité pohyby okolo pupku.

Na masáž jater hlubokým dýcháním upozornil před nějakým časem Möbius, který ji při záchvatu jaterní koliky sám na sobě s úspěchem vyzkoušel. Radí během 5—10 vteřin hluboce

Obr. 185.
Hnětení břicha ve směru polokruhu. Pravice masérova koná hnětoucí pohyby z prava a dola vzhůru ke straně levé; levice z prava a shůry dolů na levo.

vdechnouti, dech po 15—30 vteřin úplně zadržeti a na to po 10—15 vteřin hluboce opět vydechnouti. V tomto způsobu dýchání budiž pokračováno tak dlouho, až bolesti popustí. Kdo nemá hodinek s

Obr. 186.
Masáž v oblasti tlustého střeva.

Masér přejíždí rukou na levé straně břicha (*a*) mocnými tahy shůry se strany zevní směrem dolů a dovnitř, načež beze všeho tlaku pokračuje mírným obloukem vzhůru přes pupek, což as 30–40krát opakuje. Na pravé straně břišní (*b*) dějí se obdobné pohyby od střední čáry zdola vzhůru ke straně zevní a odtud bez tlaku přes pupek dolů.

ručičkou vteřinovou, nechť pomalu v mysli počítá do 10, 15 atd. Pr hloubeným dýcháním posouvají se játra dolů a vzhůru, čímž vyvozuje se v nich mocnější proudění krve i žluče. Časně ráno v posteli možno konati vlastnoručně v krajině jaterní několik lehčích třecích pohybů. Za to důkladnější masáž téže partie smí provésti

neb nařiditi toliko lékař, poněvadž se jí za jistých okolností může pacientovi nemálo uškoditi. Při masáži samé začínáme v partii mezi hřebenem pravé kosti kyčelní a okrajem dolejších žeber a konáme bříškem palce pravé ruky kruhovité, hladivé pohyby směrem k pupku, s počátku s tlakem mírným, později stoupajícím. Tím čelíme hromadění krve a žluč mechanicky vpravujeme do střeva.

Obr. 187.
Hnětení břicha.
Ruce konají hnětoucí pohyby přes břicho napříč, vždy však ve směru opačném, při čemž se současně přibližují k pupku a opět od něho oddalují. Pravice se tu pohybuje zdola vzhůru a zpět, kdežto levice shůry dolů a zpět.

Na řádný oběh krve v játrách příznivě účinkují i cviky trupu, stoupání do schodů a jízda na kole.

Lehkou masáž srdce, jež slouží k sesílení ušlechtilého toho orgánu, může si provésti každý sám na sobě. Při výdechu totiž doznává srdce jistý druh lehkého tlaku, který lze sesíliti hladivými tahy na krajině srdeční, konanými z levého podpaží směrem ke kosti hrudní.

Obr. 131. *Masáž krku.*

Masáže mandlí lze používati při trvalém jich zduření, kdy v jejich záhybech a dutinách stále se usazují hlen, hnis a jiné nečistoty. Odstraněním mandlí mnoho se nedocílí, poněvadž nečistota se uhnízdí v jizvách. Proto v případě takovém zkoušíme je častěji opatrně vymačkávati. Ruce musejí býti při tom ovšem důkladně umyty. Opřevše zevní stranu krku a ruku jednu, po několik vteřin hladíme a mírně hněteme zavedeným do vnitř ukazováčkem ruky, druhé dotyčnou mandli téže strany. V přestávce prst se vodou opláchne a znovu k masáži zavede, což lze několikrát opakovati.

Masáž krku jest úspěšná při stuhlosti šíje a ve stavech, pochodících z návalů krve k mozku, jako při nespavosti, tlaku v hlavě atd. Pacient, sedící v povýšené poloze, obnaží tělo až do poloviny prsou. Za ním stojící masér přiloží mu ruce po obou stranách jeho

krku tak, že hroty středních prstů spočívají v mezisvalové brázdě za uchem, načež zprvu předními články prstními, později plochými dlaněmi koná rychlé, hladivé tahy po obou stranách krku dolů a mírně v před i v zad, aniž by se dotýkal hrtanu. Je-li obava před mdlobami, postaví se masér před nemocného.

Masáž žlázy předstojné (prostaty) doporučuje se při vleklém jejím zánětu neb zduřením, jakož i při semenotoku. Nemocný při tom leží v poloze naznak. Zavedeným prstem do konečníku vyhledá se zvětšená žláza a opatrně zpracuje troucími a hnětoucími pohyby.

Vnitřní masáží při nemocech ženských lze starší zánětlivé výpotky rozmačkati a ku vstřebání přiměti, a současně síliti ocháblé vazy rodidel. Smí se prováděti toliko po předchozím zvláštním vyšetření a svolení odborného lékaře a to jen osobami opravdu k tomu povolanými, když by lékař sám tak učiniti nemohl. Bohužel, že fušéři a osoby řádně nevyškolené příliš často se pletou v tento vysoce zodpovědný způsob masáže k nemalé ovšem škodě ubohých žen.

Pokyny při masáži.

Masáž je nepřípustna při vysoké horečce a téměř vždycky při akutně zánětlivých stavech; dále při nemocech původu tuberkulosního. Má-li se masáže použíti v případech čerstvých poranění a zlomenin kostí, lze rozhodnouti jen od případu k případu. Z toho vyplývá, že nikdy se nesmíme k masáži uchýliti bez předchozího lékařského svolení. Výjimku činí jen lehké pohyby hladivé, jež nikdy nemohou škoditi.

Úplně bez bolesti sotva lze kdy masáž prováděti. Jmenovitě na začátku často svaly bolívají, a mnohý se cítí po celkové masáži jakoby „přetlučený“. Povšechně však vzato, nastává po masáži pocit příjemného rozteplení a potřeba klidu a spánku. Při nepříjemných pocitech nesmíme proceduru příliš prodlužovati. Závažnější masáže nesmějí se vykonávati dříve než 3—4 hodiny po jídle. V průběhu čmýry odpadají úplně.

Masér musí míti nehty krátce přistřížené a odložiti prsteny. Ruce jeho nesmějí přijíti ve styk se šaty neb prádlem pacienta. Jedná-li se o rozsáhlejší obnažení nemocného, nesmí být teplota světnice nižší než 20°. Před hlazením, hnětením a třením namázne

se kůže mírně tukem; nejlépe vaselinou. Je-li pacient náchylný ku vředům neb potí-li se značně v průběhu masáže, pak tuk vynecháme. Tak učiníme i při klepání, sekání a otřásání, ježto jinak prsty se s kůže snadno svezou a nárazům jich se nedostane pravé účinnosti. Natírá-li se kůže tukem, musí se pacient častěji teple koupati.

Jednotlivé „sezení" trvá 5—30 minut, dle rozlohy okresu, jenž má být masáží zpracován. U pacientů rozčilených a dráždivých musíme s procedurou často velmi záhy ustati. Vícekrát než jednou denně se masáži podrobiti, lze připustiti jen ve případech výminečných. Celkové masáže konají se z pravidla ob den.

B. Léčivý tělocvik.

Léčebný tělocvik (léčebná gymnastika) dochází upotřebení buď zároveň s masáží aneb jako náhrada za ni. Jednotlivé cviky se vyznačují tím, že jejich účinnost bývá omezena jen na okresy menší. Pohyby jsou dílem passivní či aktivní, dílem odporové. Aktivní provádí nemocný vlastní silou. Při passivních jsou jednotlivé údy a části těla pohybovány osobou druhou beze vší součinnosti pacientovy. Pohyby odporovými umožňuje se zvláštní činnost a tudíž i sílení zcela určitých svalů a jich skupin.

Dejme tomu, že se jedná o stuhlost kloubu kolenního následkem odběhlého již zánětu. Tu záleží především na tom, aby jednak zatvrdlé výpotky, jimiž stuhlost je podmíněna, byly uvolněny a vstřebány, jednak aby svalstvo dotyčné končetiny, jež delší nečinností seslábla, bylo opět posilněno. To děje se masáží kloubu i nohy, jakož i cvičným prováděním oněch druhů pohybů, které končetina vykonávala dříve ve stavu zdravém, jako ohýbání, natahování, otáčení. Tyto pohyby nemohou být na ten čas prováděny pacientem samým, nýbrž výhradně osobou druhou. Proto je označujeme jako passivní. Za tím účelem uchopí lékař levicí stehno dotyčné strany a pravicí ohýbá, natahuje a otáčí soujmenné bérce několikráte za sebou (obr. 189.). Dostavuje-li se pozvolna možnost pohybů, pak vyzve pacienta, aby hleděl samovolným stužením natahovačů opříti se ohýbání a stahem schylovačů čeliti natahování bérce. Při dalších pokrocích v hybnosti končetiny provádí nemocný ohýbání i napínání úplně samostatně, kdežto lékař klade mu při tom více méně násilný odpor tím způsobem, že levicí přidržuje stehno, pravicí pak se opírá o bérce s hůry v tom právě okamžiku, kdy je pacient

chce schylovati. Podobným způsobem stěžuje lékař i natažení bérce, tiskna je zdola směrem ke stehnu. Velikost toho odporu dá se zcela zevrubně vyměřiti a řídí se dle síly pacienta, který musí mít dostatečnou schopnost k jeho překonání. Po zánětech v kloubu kolenním velmi často zbývá seslabení natahovačů bérce, tak že nemocný se může pohybovati jen s velikou námahou. Žádoucího zmo-

Obr. 189. *Passivní pohyby,* které se při stuhlosti kolenního kloubu vsunují do masáže.

hutnění jich pouhou chůzí nedocílíme, poněvadž pacient, chtěje se uvarovati bolestí, instinktivně setrvává v chorobně stuhlé posici a oněch svalů nepoužívá. Byl-li však nucen stále sesilovanými pohyby odporovými sesláblé napínače cvičiti, pak nabude v nich v průběhu jisté doby opět plné, původní síly.

Masáž a léčivé cviky gymnastické mohou býti prováděny i v teplé koupeli, kde méně často dochází k bezděčným, léčbu rušivým stahům svalstev, a kde se aktivním pohybům lépe daří než mimo vodu. Tak lze ku př. v lázni ochromenou nohu proto snáze vyzdvihnouti, že tu voda účinně napomáhá.

Nemalou důležitost má masáž a léčebný tělocvik při léčení b o č i t o s t i p á t e ř e a ú d ů, tedy nemocí, jež spadají do oboru orthopaedie. V nejnovějších dobách čím dále, tím více se upouští od léčení takovýchto stavů pevnými obvazy a přístroji a k nemalému prospěchu postižených začíná se klásti hlavní váha jednak na volbu vhodných pohybů, jednak na povšechné sílení těla rozumnou výživou, čerstvým vzduchem a světlem slunečním.

Tak jako pro masáž, vynalezeny zvláštní přístroje i pro léčebnou gymnastiku. Nejznámější z nich pocházejí od Zandera. Tyto se vyznamenávají onou předností, že je lze chorobným stavům co nejzevrubněji přizpůsobiti, tak že pacient může sám podle svých pocitů chod jejich říditi a po libosti prodloužiti. Jednotlivé přístroje jsou zařízeny právě tak pro všechny druhy pohybů, jako pro tření, hnětení, valchování, naklepávání, otřásání atd. Apparáty vibrační hodí se pro ony případy, kde je nutné déle trvající otřásání celého těla neb stejnoměrné chvění určitých míst, jako ku příkladu krajiny srdeční, hrtanu, výstupu určitého nervu při neuralgiích atd. Rukou nelze vždy prováděti takovéto otřesy s dostatečnou jistotou a pravidelností. Přístroje tyto mají pro rozmanité účely též různě vytvořené násadce.

VIII. LÉČENÍ SVĚTLEM.

Účinky světla. Světlo a bakterie. Paprsky tepelné a chemicky působící. Různé zdroje světla. Světlo červené a modré v léčení nemocí. Paprsky Röntgenovy a jich působení. Lázně sluneční. Léčení lupusu a rakoviny kožní světlem. Elektrické lázně světelné. Při kterých chorobách jsou světelné lázně obzvláště přikázány.

„Účinky světla jako prostředku ochranného a léčivého byly v dobách výhradné zkušenosti více uznávány a prakticky zužitkovány než za doby dnešní, kdy je lékaři i stavitelé nezaslouženě podceňují a nedostatečně respektují jak při léčbě nemocí tak při zakládání příbytků.“ *Quincke.*

Moleschott byl první, jenž před několika desítiletími vykonal řadu vědeckých pokusů o působení slunečního světla na tělo zvířete. V posledních dobách nalezl hojně následovníků. Všichni badatelé se jednosvorně shodují v tom, že vlivem světla stoupá přijímání kyslíku, výměna látek v těle oživuje a vyměšování produktů rozpadných přibývá. Zdali toto zvýšení látkové obměny lze připisovati výhradně světlu, zdali a jakým způsobem se tu účastní i teplo, a zda ještě i jiné síly spoluúčinkují — to vše jsou dosud nezodpověděné otázky. Za to nepodléhá žádné pochybnosti, že zvýšená látková výměna má nezměrnou důležitost jak pro léčení téměř veškerých nemocí, tak pro ochranu před nimi. Tak zkušenost učí, že křivice a kr-

tičnatost — choroby to, jež spočívají v těžkých poruchách látkové obměny — nejvíce bují v příbytcích slunci nepřístupných, a že se znamenitě polepšují, mohou-li dotyčné děti hojně na slunce vycházeti. Rovněž tak se jeví příznivý vliv světla při úplavici cukrové, dně a otylosti, těchto výslovných zvráceností pravidelné látkové výměny. Totéž platí i při neurasthenii, kterou lze též aspoň v hlavním směru odvoditi z porušené výměny látek. Na zakončení nervová účinkuje světlo způsobem dráždivým, mnohdy i reflektorickým. Odtud i kýchání při patření do slunce. Zda světlo je pro nervy přímým zdrojem síly, jak se tvrdívá, o tom tu nechceme rozhodovati. Ale zajisté je více než nápadné působení světla na náladu. Světlo přivodí veselí a chuť ku práci; naproti tomu nedostatek světla zachmuřuje ducha i tvůrčí sílu.

Přijímání kysliku závisí podstatně od množství krevního barviva, které jej v plicích na sebe strhuje ze vdechnutého vzduchu. Že se barvivo toto pod vlivem slunečních paprsků rozmnožuje, jeví do jisté míry již i zhnědnutí (opálení) pleti. Proto pojmy „opálení" a „zdraví" jsou si vším právem příbuzny. A opáčně zase vede nedostatek světla snadno ku nedokrevnosti a bledničce. Není ovšem divu, že choroba tato je tak rozšířena mezi havíři, švadlenami, prodavačkami atd. Z té příčiny u těchto nemocí jest a zůstane nejlepším lékem sluneční světlo.

Světlo podporuje vyměšování jedů, vlastním organismem vyrobených, kůží. Výpary těla v lázni vzduchosvětelné lze zcela dobře znamenati čichem.

Jak sluneční světlo účinkuje na bakterie, objasnil professor Buchner následujícím zajímavým pokusem. Na plochou skleněnou misku byla dána živná gelatina s velikým množstvím bakterii, a zadní strana misky polepena písmenami z černého papíru, sestavenými v slovo „Typhus": Byla-li takto upravená miska touto stranou vystavena slunci, pak ony bakterie, na něž světelné paprsky působily, byly usmrceny, kdežto ony, jež se nalézaly ve stínu papírových písmen, se naproti tomu důkladně rozmnožily, tak že i po odstranění písmen bylo možno na misce zcela zřetelně čísti slovo „Typhus", skládající se nyní z bezpočetných shluků bakterií (obr. 190.). Sluneční světlo usmrcuje choroboplodné bakterie jakéhokoli druhu v době velice krátká a je tudíž nejpůsobivějším prostředkem desinfekčním. Tím lze si vysvětliti i faktum, že epidemie obyčejně dosahují vrchole v období na slunce chudém a klesají s přibývajícím výslunním. Tak počala v Berlíně jedna epidemie chřipky v říjnu roku 1899

a bez přestání trvala až do února roku 1900. Říjen měl tehdy 138, listopad 72, prosinec 54, leden dokonce jen 10 hodin plného výslunn. Počet hodin slunečního záření byl tudíž v obráceném poměru ku počtu onemocnění. Poněvadž sluneční světlo proniká tkáně těla až do jisté hloubky, jsou snad choroboplodné bakterie tam přímo usmrcovány. Dosti však možno, že sluneční paprsky vyvolávají ve tká-

Obr. 190.

ních bohatší prokrvení, ano snad i jakýsi druh stavu zánětlivého, jímž jsou životní podmínky bakterií omezeny i zničeny. Kožní choroby, jež lze odvoditi z činnosti bakterií, hojí se dnes světlem, které se zároveň ukázalo býti jediným spolehlivým prostředkem oproti oné děsně znetvořující nemoci, jež dosud byla za nezhojitelnou pokládána — lupusu.

Světlo povstává chvěním světového étheru. Prochází-li sluneční světlo skleněným hranolem, povstává barevný obraz, zvaný „vidmo“ (spektrum), jenž jeví barvy duhy, to jest onoho přírodního zjevu, při němž se sluneční světlo láme v nesčetných kapkách vodních. Vidmo se tedy skládá z různobarevných paprsků, a sice odpovídají barvy nestejným délkám étherových vln: nejdelší vlny poskytují

červené, nejkratší modré a fialové paprsky. Podobným způsobem vyvozují i vlny vzduchové vysoké a nízké tóny dle toho, vycházejí-li z píšťal dlouhých neb krátkých. Ale vedle paprsků, jevících se zcela zřetelně ve spektru slunečním, existují i takové, které buď pro přílišnou délku neb přílišnou zkrácenost vln nemohou býti lidským okem postřehnuty. Tyto nalézají se po obou stranách vidma a mají tudíž buď delší vlny než paprsky červené, neb kratší vlny než paprsky modré a fialové. Ony zoveme infračervenými, tyto pak ultrafialovými. Dle různé délky svých vln vyznačují se paprsky i různým účinkem. Paprsky dlouhovlnné (žluté, červené a infračervené) mají účinky hlavně tepelné, kdežto krátkovlnné (modré, fialové a ultrafialové) vyvolávají silný chemický rozklad. Z toho důvodu je plným právem označujeme jako „paprsky chemicky působící", a proto je též při vyvolávání snímek oddalujeme červenými skly a cylindry. Čím více dlouhovlnných paprsků má ten či onen světelný zdroj, tím více otepluje a zahřívá, kdežto při převaze paprsků krátkovlnných zvětšuje se lučební působení. Proto se světlo plynové zcela jinak chová, než elektrické světlo obloukové, poněvadž obsahuje více tepelných, toto opět více chemických paprsků. Že sluneční světlo je na paprsky chemicky účinné obzvláště bohato, dokazuje jeho vidmo: modř a violeť zaujímají v něm místo největší. Jemu blíže stojí světlo obloukové. Nahradíme-li jeho uhelné elektrody železem, stoupá počet paprsků krátkovlnných. Proto je „železné světlo" dermolampy obzvláště energické. I Aronovo světlo „rtuťové" jeví se bohatým na krátkovlnné paprsky, kdežto elektrické světlo žárové je poměrně na ně chudo a proto se spíše uplatňuje jako zdroj tepla. Při léčení nemocí musíme dle žádaného účele jednou modrými skly či látkami vymýtiti paprsky tepelné, po druhé opět skly červenými oddáliti paprsky lučebně působící. Při zánětu kůže necháváme z pravidla působiti světlo červené, které vniká hluboko do tkání, aniž by je značně dráždilo. Finsen umístil roku 1893 nemocné, stižené neštovicemi, v prostoře, jež byla osvětlena výhradně světlem červeným. Tu obvyklé hnisání se nedostavilo a následkem toho neobjevila se též horečka. Pacienti se pozdravili velmi rychle a to beze všech znetvořujících jízev, a dnešních dnů léčí se v nemocnici namnoze již i spála a spalničky v červených pokojích a já sám dávám při těchto chorobách zalepovati okna rudým papírem, aby chemicky účinné paprsky byly vymýtěny; pak vyrážka i horečka drží se ve zcela mírných jen hranicích. Modré světlo zužuje cévy, tiší bolesti, uklidňuje, podporuje uvolnění a vstřebání chorobných uloženin a zá-

nětlivých výpotků. V nejnovějších dobách používá se modrých paprsků, aby se jisté partie těla učinily bezcitnými; tak dle příkladu ženevského prof. Redarda při operacích zubních.

Podobně jako světelné paprsky krátkovlnné účinkují i paprsky Röntgenovy. Vznikají tehdy, jestliže tak zvané kathodové paprsky, vycházející z negativního pólu roury se zředěným vzduchem při průniku elektřiny o vysokém napětí dopadají na nějaké pevné těleso. Těchto „X-paprsků" užívalo se zprvu jen ku prosvícení, k určení polohy cizích těles a stanovení jistých chorobných změn ve vnitřních ústrojích. Záhy však se ukázalo, že účinek jich podobá se působení světla slunečního. Proto upotřebení paprsků Röntgenových vykazuje velmi slušné úspěchy při odstraňování menších novotvarů, chlupů, při léčení lupenky, smahy a jiných kožních chorob. Slabé osvícení hlavy paprsky Röntgenovými podporuje vzrůst vlasů. Jinak však není jich používání prosto nebezpečí. Při dost malé neopatrnosti může nastati popálení, ztráta vlasů i seschnutí svalstva. Proto mohou léčby tohoto rázu býti prováděny toliko pod dozorem odborného lékaře.

Lázním světlovzdušným věnoval jsem vzhledem k jich veliké důležitosti zcela zvláštní kapitolu. Pozornosti naší zaslouží tu i vlastní

lázně sluneční,

při nichž pacient na místě před větrem co nejvíce chráněném ulehne vysvlečen ve výsluní na matraci a ukryje se vlněnou houní.

Tato musí na krku a nohách těsně přiléhati, aby se pocení ničím nerušilo. Nad hlavou přečnívá příčné prkno neb lavice, aby hlava nalézala se ve stínu. Studený, často střídaný obklad na hlavě chrání před překrvením mozku. As po deseti minutách přelehne pacient na stranu pravou, po pěti minutách na břich, po dalších deseti na stranu levou a na konec opět na záda, v kteréžto poloze zůstane tak dlouho, až pot hojnými potůčky stéká. Celkem trvá jedna řádná lázeň sluneční 40—60 minut. Závěrkem její je polokoupel o teplotě sestupné (35—25°) neb lázeň sedací (30—20°). Ještě jednodušší je polití těla vodou, jež po delší dobu stála na slunci. Při tom se tělo důkladně tře, načež pacient po osušení nějaký čas v obnaženém stavu se ještě prochází nebo živě pohybuje, chráně si bedlivě hlavu a šíji před paprsky slunečními.

Možno též beze všeho šatstva ulehnouti na slunce, dáti se ze všech stran důkladně prosluniti a teprve pak zabaliti. Tu však se častěji dostavuje úžeh.

Slunná koupel je jednou z velice důrazných a závažných procedur léčebných, kterou radno prováděti toliko z nařízení a za dozoru lékaře, která však se výborně osvědčuje při blednici, dně, vleklém hostci, chorobách ledvinových, vodnatelnosti, příjici a chronických otravách. Velká nervósnost, onemocnění srdce a cév, jakož i náchylnost ku krvácení proceduru tuto zapovídají.

Osvícení zhuštěným světlem slunečním

bylo — pokud mi známo — úspěšně použito nejdříve M. Mehlem v Oranienburgu a po něm professorem Finsenem v Kodani při lupusu. Já sám docílil jsem, jak při této chorobě, tak i při vrozených smahách („znameních") trvalého zhojení, byly-li onemocnělé partie přístupny osvícení. Při tom používáme velké skleněné čočky s držadlem. Ničení chorobného tkaniva nijak není zvlášť bolestivo. Jinak tomu ovšem na rozhraní míst onemocnělých a zdravých. Příškvary odpadávají již po několika dnech a místa popálená jeví pak zcela zdravou jizevnatou tkáň.

Poněvadž procedura pálení jest odvislá od počasí, použil Finsen ku léčení lupusu a kožní rakoviny vedle světla slunečního též zhuštěného (koncentrovaného) světla elektrického. Dotyčné duté čočky jsou zhotoveny z horského křišťálu a naplněny zbarvenou tekutinou, jež pohlcuje paprsky tepelné. Tím způsobem pracuje se do jisté míry „studeně" a způsobuje tak pacientovi jen nepatrná bolest. Poněvadž krev nedovoluje chemicky působícím paprskům vnikati do hlubších vrstev, vytísnil Finsen krev z chorobných míst tlakem. Bohužel, že tento druh léčby trvá značně dlouho, a že lupus sliznic, jenž se nejčastěji objevuje, nedá se dle všeho zdání vůbec léčiti světlem elektrickým. Bylo by velmi záslužné, kdyby v jižních, tedy důkladně osluněných krajinách, byly zařízeny léčebné stanice pro nemocné, stižené lupusem.

Elektrické lázně světelné a ozáření.

Světelné lázně byly v léčení zavedeny Kellogem v Chicagu. K nim používá se dřevěných skříní, uvnitř zrcadly vyložených, jejichž žárovky umožňují rovnoměrné ozáření celého povrchu těla, vyjímaje hlavu. Již světlo samo dovede činnost kůže živě povzbuditi, tak že není třeba na tělo útočiti tak značným teplem, jako při lázních parních neb v horkém vzduchu. Při tom se děje vývoj potu zcela klidně, beze všeho podráždění. Proto světelné lázně jsou velmi dobře snášeny i osobami nervósními a srdeční chorobou stiženými.

Poněvadž při upotřebení obyčejných žárovek působí na tělo jen menší množství paprsků, je třeba k plnějšímu ozáření většího počtu lamp. Následkem toho však nejen že teplota ve vnitru skříně zbytečně vysoko stoupá nýbrž se i spotřebuje příliš mnoho proudu. Tyto vady odpadají při žárovkových koupelích dle soustavy Th. Wulffa. Tento badatel dociluje nanejvýš intensivního osvícení zvlášť sestrojenými lampami a protáhlými parabolickými reflektory při nejmenší spotřebě proudu. Teplota při tom je tak mírná, že lze koupel libovolně prodloužiti.

Poněvadž světlo obloukové ve svých účincích daleko předčí světlo žárovek, hleděli badatelé využíti i tohoto druhu světla a to jak k ozařování místnímu reflektory, tak i ve spojení s lampami žárovými k lázním světelným (kombinované léčbě světlem). Ozáření může se díti v libovolné síle na každoukoli partii těla. Za tím účelem nalézají se ve dveřích světelné skříně otvory s příklopky, jimiž možno reflektorem na kteroukoliv část těla vrhnouti kůžel intensivně svítivých paprsků a to tím spíše, že pacient se může na šroubovitém sedadle skříně na všechny strany pohodlně otáčeti. Vložením modrých skel lze omeziti působení paprsků tepelných.

Každá světelná lázeň končí ochlazující applikací: polokoupelí, polevem, sedací lázní atd. I celkový zábal a masáž mohou dostatečně být

Světelné lázně a ozařování prokázaly svou obzláštní účinnost při chudokrevnosti a bledničce, ve stavech oslabení a v rekonvalescenci; dále při otylosti, cukrovce, dně, hostci, příjici, ledvinových chorobách a otravách kovy. Především však docházejí upotřebení u různých druhů nemocí kožních, jako lišejů, nežitů, trudovině, při zrudnutí nosu a obličeje, při vypadá-

vání vlasů; částečné ozáření osvědčuje se i při městkách, žíravých vředech, čerstvých i zastaralých poranách.

Rozumí se, že vždy v první řadě se budeme snažiti, abychom k léčebným účelům využili světlo sluneční, jehož účinků nelze dosáhnouti ani světlem elektrickým, ani paprsky Roentgenovými. Jmenovitě pro lázně vzduchosvětelné neznáme nijakého rovnocenného prostředku náhradného. Poněvadž však léčivé upotřebení slunečního světla odvisí od počasí, jest použití umělých zdrojů světelných nemalým pokrokem ve vědě lékařské.

IX. LÉČENÍ ELEKTŘINOU.

Velebení elektřiny jakožto prostředku proti všemožným chorobným stavům způsobilo jakousi nedůvěru k jejímu používání. A přec nelze popříti, že tato síla v mnohých případech velmi příznivě působí na soustavu nervovou. V jiných ovšem rozhoduje spíše vliv suggesce. Léčení elektřinou má obzvláštní úspěchy v nemocech, spočívajících na podkladu revmatickém neb nervósním, jako při neuralgiích, obrnách, seslabení svalstva, chronickém hostci, neurasthenických a hysterických obtížích atd. Používá se proudu právě tak konstantního (galvanického) jako přerušovaného (faradického). Rovněž lze blahodárně účinky elektrické síly spojiti s účinkem masáže neb prosté vodní koupele ať na tělo celé neb jednotlivé jen jeho partie. V každém však případu musí býti síla proudu, trvání a případné opakování elektroléčebné procedury přizpůsobeno stavu nemocného a přesně odpovídati předpisům lékařským. Nikdy nesmíme se spokojiti s jakýmkoli nahodilým přístrojem a jím bez rozmyslu cokoli a kdekoli elektrisovati.

X. LÁZNĚ PÍSKOVÉ.

Již staří Řekové a Římané používali písečných lázní k účelům léčebným. Posazovali nemocného do zvláštních jam, sluncem dobře prohřátých, a pokryji ho až po hlavu teplou vrstvou písku. Na konec pak mu udělili koupel neb aspoň omytí. I za dnešních dnů lze

bráti lázně tohoto druhu na ostrově Ischii, na pobřeží jihofrancouz ském, řeckém a maloasijském. V Německu nalézají se větší ústavy s léčbou pískem v Kostřici (Köstritz), Blasevicích, Novém Wittelsbachu, Berlíně, ve Wiesbadenu, Halle, Berce, Lobensteinu a Gutenbrunnu.*) Ústav Kostřický je jeden z nejstarších a byl založen dr. Sturmem, jehož pokyny tuto uvádím.

Prachu prostý, říční písek zahřeje se strojním zařízením a nasypá do přiměřené velké skříně či vany. Nemocný se do ní položí a až ke krku pískem přikryje. Hlava se opatří studeným obkladem. Přehozená přes vanu houně zabraňuje unikání tepla. Na to se vana z dosavadní místnosti vyveze na volné prostranství, aby pacient během koupele vdechoval čerstvý vzduch. V písku zůstane ležeti až celou hodinu; po té vezme vlahou lázeň, načež se v houních ještě po další hodinu dodatečně dopotí.

Teplota písku obnáší dle stavu nemocného 45—52°. Na jednotlivé části těla můžeme dodatečným přisypáním horkého písku působiti i teplotou ještě vyšší. Z počátku je pacientu v koupeli docela příjemně. Brzy však se dostaví podobně jako v parní lázni větší neb menší rozčilení. „Pacient cítí tep svých arterií; žíly na povrchu značně vystoupí; kůže se mocně zardívá.“ Jakmile však se objeví pot, pak rozčilení pomíjí. Poněvadž pot je pískem pohlcován, není pocení nijak nepříjemné. Ztráta na váze po každé lázni obnáší průměrně 1 kg, ale může až 3 kg dostoupiti.

Přednosti lázně písečné spočívají v tom, že možno jí účinkovati i na jednotlivé části těla, že tlak pískových vrstev napomáhá k lepšímu vstřebání zánětlivých výpotků, a že pacient v ní vdechuje čerstvý, venkovský vzduch.

Pískové lázně vedle horkého vzduchu vyvolávají nejmocnější prokrvení kůže, a jsou proto úspěšny ve všech nemocech, podmíněných potlačením činnosti kožní, kde je nutno docíliti energického vyměšování a odkrevniti ústrojí vnitřního. Obzvláště pak se používají při chorobách kloubních, dně, ischias, vleklých nemocech ledvinových, chorobách ženských, u nichž se jedná o vstřebání exsudátů, při příjici, otravách olovem a rtutí. Léčba sama vyžaduje pečlivého dozoru lékařského.

Pískové lázně jsou zapovězeny ve stavech rozčilení, při pokročilém onemocnění srdce a tepen, jakož i při těžkých chorobách plicních.

---

*) Pískové koupele zavedeny překladatelem tohoto díla i v lázních Letinách v Čechách.

XI. LÉČBA DIETOU. ROSTLINNÉ ŠŤÁVY A BYLINNÉ THÉ.

Všeobecné pokyny. Kumys a kefir. Léčení hrozny a ovocem. Strava syrová Léčba citrony. Léčby odnímací. Léčba Schrothova. Léčba Bantingova Léčby na výkrm. Rostlinné šťávy a bylinné thé. Léčby jarní. Různé druhy thé. Náhražky kávové. Žaludová káva a kakao.

Pokud následující léčby podmiňují úplnou přeměnu obvyklé životosprávy, nijak nelze raditi, aby je kdo podnikal beze svolení lékařského, poněvadž náhlé vystřídání způsobů potravy činí nemalé nároky na sílu srdečni. V každém případě nutno postupovati jen zvolna; a naopak zas není dovoleno, zavedenou léčbu bezprostředně přerušiti. V průběhu léčby zapovězeno je víno, pivo, koňak, kořalka atd., jakož i káva a čínský čaj, prudce solená a kořeněná jídla. Místo octa doporučuje se šťáva citronová. Hojný pobyt v čerstvém vzduchu. Na noc vlahé omývání nohou. Týdně dvě neb tři celkové lázně či střídavé omývání. Ob čas přes noc i ovin břišní.

Na kom se ta či ona léčba dobře osvědčila, ten nechť od te chvíle žije i na dále rozumněji než doposud. V prvé řadě nechť jí a pije pouze tolik, kolik nezbytně potřebuje. Pivu, vínu, likérům, silné kávě a čaji nechť dá dle možnosti výhost, a kakaa, čokolády, masa, vajec, hráchu, čočky a bobů ať požívá v mírnějším než dříve množství. Za to ať si více hledí ovoce (ořechů, plodů stromových i bobulí, hroznů, broskví, datlí, fíků, banánů), řetkvičky, mrkve, salátu, zelenin, celozrnného chleba, mléka a tvarohu. K dietetickým těm radám však patří i správné odívání; řádný pohyb; spaní při otevřeném okně; dle možnosti každodenní vzduchová lázeň; večerní omývání nohou a častější koupel celková.

Kumys a kefír

tvoří se alkoholickým kvašením mléka. Kumys jest opojný nápoj Kirgizů, vyráběný z mléka klisen. Kefír se připravuje z mléka kravského pomocí zvláštních kvasných zrn, jež možno dostati v lékárně. Vedle sýroviny, tuku, mléčného cukru a mléčné kyseliny, obsahují též kyselinu uhličitou a 1—3% alkoholu. Sýrovina (kasein) nabývá kvasným pochodem obzvláštní záživnosti. Kefíru upotřebíme jako náhražky mléka v rekonvalescenci po těžkých nemocech, při blednici, chudokrevnosti, tuberkulose atd. Srdeční choroby, jakož i náchylnost ke krvácení požívání těchto nápojů zapovídají.

Léčby ovocné.

Při nich používáme hroznů, broskví, jahod a borůvek, po případě i sladkých třešní a švestek. Jablka a hrušky jsou příliš tvrdé a proto se méně hodí k tomu účeli. Nijak není nutno během léčby požívati výhradně tentýž druh ovoce. Plody jsou bohaty minerálními látkami, jež neutralisují kyseliny a spoluúčinkují při tvorbě krve, jakými je natron, vápno, magnesie, železo atd. Jejich kyseliny brání abnormnímu rozkladu jídel a zvyšují pohyb střevní. Proto ona lehká stolice při jich požívání. Ovocné léčby doporučují se jmenovitě osobám, jež mají sedací zaměstnání a tudíž trpí městnáním krve v životě, zácpou, haemorrhoidy. návaly krve k mozku, bolením hlavy, nespavostí atd. I při vleklém kataru žaludečním působí velmi příznivě. Při chorobách ledvin, katarech střev a tuberkulose jsou zapovězeny pro vlastnosti močopudné a projímavé.

Léčení samo musí být opatrně zavedeno, poněvadž jednak snadno mohou povstati poruchy zažívání. Zapocne se as polovinou kilogramu denně, znenáhla stoupne na 1, 1½ a 2 kg, načež se v posledních dnech množství ovoce opět umenšuje. Z pravidla se ráno požije polovina denního množství, kdežto hodinu před obědem a před večeří vždy čtvrtina. Nutno zvoliti jen ovoce zcela zralé; slupky se současně rozžvýkají, ale nespolknou; ob čas požije se něco chlebové střídky; na konec se ústa dobře vypláchnou. Ostatní strava má být nedráždivá a dle možnosti suchá. Tedy málo nápojů i polévek.

Aby se pacient nemusil vázati na určité období roční, může na místo plodů použíti i šťav: „sladkého“ moštu vinného a ovocného, „alkoholu prosté“ šťávy z jablek a hroznů, třešní, jahod, malin, brusinek a borůvek nebo jich směsí. „Královský nápoj“ a jiné reklamou velebené a drahé tovary nejsou ničím jiným než dobrou ovocnou šťávou. Popíjí se vždy sklénka v několika doušcích hodinu před každým jídlem po více týdnů za sebou.

Kdo si dovede učiniti újmu, nechť ob čas zkusí živiti se po jistou dobu stravou nevařenou, tedy ořechy, ovocem stromů, bobulemi, merunkami, hrozny, banány, fíky a datlemi, řetkvičkami, mrkví, brukví, saláty atd. K tomu něco staršího, dobře vypečeného celozrnného chleba s čerstvým tvarohem. Činím tak vždy as po čtrnácte dnů dvakráte do roka, když je hojně jahod a oranžů V krajině révohojné použil bych období hroznů. Toť moje „Karlovarská kúra“, kterou obzvláště vřele doporučuji osobám, jež mají život

převážně sedací. Ovšem při náchylnosti ku katarům nutno si počínati velice opatrně. Leckdo dovede se takovouto syrovou stravou spokojiti i po řadu let, avšak nesmí postrádati patřičného množství ořechů, datlí a fíků, poněvadž jen tento druh ovoce obsahuje dostatek bílkovin, tuku a cukru. Syrová strava vyžaduje však řádného zažívání a může býti doporučena toliko osobám úplně zdravým. Kdo trpí jakoukoli poruchou výživy, nechť se stravování toho druhu bedlivě vystříhá. Spolu s ovocem možno po delší dobu s výhodou požívati i Kellogovy živné prostředky (granolu, granosu, ořechové máslo, oříškové pečivo, bromosu a protosu).

Léčba citrony

koná někdy dobré služby při dně a vleklém hostci. Popíjíme v chodě hodinu po snídaní, obědě a večeři v menších douškách sklénku mírně ocukřené vody citronové, a sice v prvním týdnu použijeme denně jednoho i dvou, později i tří dobře uzrálých plodů. Větší množství lehce vyvolává katary střevní. K závěrku léčby se množství citronů přiměřeně snižuje.

Nezřídka se u nemocného objeví potřeba přívoz tekutin podstatně zmenšiti, neb používání některých potravin na čas zakázati. Tak ku příkladu jest dočasné odnětí masa u lidí, kteří mu přes míru navykli, léčebným faktorem první třídy. Je samozřejmo, že podobný druh léčby nesmí se omeziti toliko na období odnímání. Toto jí pouze vtiskuje určitý ráz. Nejpříkřejší formu ze všech odnímacích způsobů vykazuje tak zvaná

léčba Schrothova,

mající jméno po bývalém vozkovi Schrothovi v Lipové (Lindenwiese), vrátevníkovi V. Priesnitze, jež spočívá v podstatě v tom, že pacient krajním zdržováním se tekutin a řadou vlhkých zábalů své tělo odvodňuje. Následkem toho se ulehčuje srdci a zvyšuje jeho ssací síla. Tím ovšem zbystřuje se oběh krevní a nastává uvolnění starých výpotků; spalování nahromaděných zplodin látkové výměny a snažší jich vylučování ledvinami, kůží a střevem. Takovýmto způsobem má se v krátkém čase obnoviti proud veškerých šťáv v organismu. Suchá tato léčba vyvolává jakýsi druh horečky, tak že teplota těla někdy vykazuje zvýšení i na 40°.

Schrothovy léčby použiti lze hlavně v oněch chorobných stavech, jež spočívají na podkladu krtičnatém, jako chronické záněty

oči, uši, zákaly rohovky, nedoslýchavost, vleklé vyrážky, vředy, zduřeniny kostí atd. Dále při dně, vleklém reumatismu, haemorrhoidách, lišejích, chorobách žaludečních (rozšíření žaludku): při zbylých výpotcích po zánětech v dutině hrudní neb břišní; konečně při příjici, otravě rtutí, jódem a jinými jedy minerálními. Ale methoda tato vyžaduje největší opatrnosti, a bylo by nesvědomité, doporučovati je jako prostředek universální neb dokonce ku léčení sama sebe. Jednostranně provedená léčba suchá může vésti ku těžkým poruchám ve skladbě krve

Při léčení způsobem Schrothovým živí se pacient hlavně starými žemlemi. Za nápoj slouží lehké víno. V období předchozím, jež trvá 2—3 týdny, podává se v poledne hustá kaše z rýže, krupice, krup či prosa, vařená ve vodě a jen málo omaštěná, po případě i něco hlenovitého odvaru z ovsa, slazeného šťávou ovocnou. Mimo to denně 1—2 sklenky vína. V období vlastní léčby zapovídá se prvního dne jakýkoli nápoj; druhého dne odpůldne dovolena 1—1½ sklenky horkého vína, a jen při velice trapné žízni smí se mimo to pozříti přídatný doušek tekutiny. Za to každý třetí den je dnem „pitným", kdy pacient smí několik hodin po obědě zapíti svou housku i několika sklenicemi vína, čímž zapomene předchozích útrap a nabude nové mysli. Na noc uděluje se celkový vlhký zábal, končící ráno suchým otěrem. Dle tělesné soustavy a stavu nemocného lze léčení i poněkud pozměniti; buď se polední kaše podává každodenně, neb se dovoluje popíjení vína ob den, anebo se na noc přiloží toliko ovin trupový. Popíjení vody, lázně, omývání a vlhké odrhnutí je vesměs zapovězeno; toliko ruce a ústa se častěji pročistí vlahou vodou. Ku konci léčby děje se opět nenáhlý přechod ku stravě obvyklé.

V této přísné formě lze suchou léčbu provésti toliko za trvalé lékařské kontroly, to jest v ústavech. V domácnosti omezíme se na noční zábaly a co možno suchou potravu. Ku snídaní podáme tvrdou, vypečenou housku, něco tvrdého ovoce (ořechy, datle, fíky, hrušky, jablka), a malé množství mléka, obilného hlenu s ovocnou šťávou neb trochu jablečného thé. V poledne hustou kaši, svařenou zeleninu či dušené ovoce, 1—2 vejce neb plátek suchého masa. Večer hustou polévku neb kyselé mléko, starší, vypečenou housku, tvrdé ovoce, salát či řetkvičku. V druhém neb třetím týdnu hledíme přívoz tekutin ještě více omeziti vynecháním polévky a jiných pravidelných nápojů. Vše soliti toliko slabě. Salát okyselovati

šťávou citronovou. Při veliké žízni dovolen občasný doušek ovocné šťávy neb odvaru z ovsa či ječmene. V závěrku léčby nutno znenáhla opět přejíti ku obvyklému způsobu života.

V průběhu suchého léčení musí se pacient varovati jakékoli tělesné i duševní námahy; za to však se doporučuje hojné prodlévání na čerstvém vzduchu.

K methodám odnímacím náleží i

léčba Bantingova,

používaná proti otylosti. V podstatě své spočívá v tom, že se nemocný vystříhá tuku (másla, tučného masa, mléka), cukru i pokrmů cukrotvorných (brambor, chleba, housek, koláčů, nákypů, rýže), a hlavně se omezuje na maso libové, hubenou šunku a vejce, tudíž na stravu, bohatou na bílkovinu a chudou na natron. Poněvadž kyselina sírová, tvořící se při rozpadu látek bílkovitých, vzhledem ku nedostatku natronu nemůže být úplně zneutralisována. útočí na materiál těla, z části jej ničí, tak že pacient hubne. Tím způsobem dojdeme výsledku beze vší pochybnosti, avšak výsledek ten vždy bude spojen s jistým oslabením tělesné konstituce. Proto odtučňovací léčba dle Bantinga ve své přísnější formě nemůže býti pokládána za methodu racionelní.

Pravým opakem léčení odnímacího jsou

léčby na výkrm.

Tyto zmnožují způsobem jednostranným váhu těla, avšak nikterak jeho zdatnost. „Opravdové ozdravění léčbou výkrmovou jsem doposud nikdy neviděl," dí plným právem Bircher-Benner. Jsou-li po nich dobré výsledky očividny, pak musí být po zásluze přičteny klidu a oddálení nemocného z poměrů rodinných, ale nikdy nadměrnému překrmování. Toto poškozuje organismus právě tak jako výživa nedostatečná. Ovšem ve stavech značného oslabení a v rekonvalescenci po vysilujících nemocech musíme samozřejmě hleděti v první řadě na dobrou výživu pacienta; vzdor tomu hojné podávání masa, šunky, bouillonu, vajec, vína, těžkého piva atd. není dle našich názorů ideálem léčby opravdu „sílící".

Oblíbeným druhem dietetického léčení je vícetýdenní požívání

rostlinných šťav a bylinného thé.

Upotřebené při tom rostliny obsahují vedle látek hořkých též hojné množství oněch živných solí, které v obvyklé potravě jsou

jen nedostatečně zastoupeny, jako sloučeniny natronu, vápna a železa. Jich odvary a šťávy zvyšují tudíž alkalitu krve, tuto základní podmínku našeho zdraví. Hořké látky povzbuzují ústroje zažívací, játra i ledviny a účinkují mírným způsobem močopudným i počistivým. Tím napomáhá se rozpouštění a vyluhování nahromaděných produktů (látkové obměny, jmenovitě škodlivě působících kyselin (sírové, močové atd.). Takovýto druh léčení je vlastně jakousi „očistou" těla, kterou se odstraňuje vše, co se průběhem doby na úkor organismu ve vnitru nastřádalo. Pacient cítí příjemné ulehčení; chuť k jídlu vzrůstá; zaujatost hlavy mizí; nálada k práci opět se vrací. Proto požívání určitých odvarů bylinných jest v lidu ode dávna ve značné oblibě jako příjemný prostředek „čistící krev." V posledních desítiletích ovšem bylo z léčby téměř úplně vytísněno nekonečnou řadou chemických tovarů — nijak však k naprostému prospěchu zdraví lidového.

Vedle živných solí a hořkých látek obsahují některé rostliny též dosti značně étherických olejů. Tyto působí právě tak jako nadměrné množství látek hořkých při delším užívání dráždivě na orgány zažívací, ledviny a nervstvo. Z té příčiny nesmí být tyto rostliny a jich odvary trvale požívány. V zánětlivých stavech ledvin jsou dokonce přímo škodlivy. Tedy i při takovýchto „domácích" prostředcích jest opatrnost a rada lékařská mnohdy nezbytná. Popíjeti silně hořké a prudce projímací thé bez lékařského svolení se rozhodně zakazuje. Ostatně sluší též uvážiti, že některé osoby jeví vůči jistým látkám obzvláštní nesnášelivost (idiosynkrasii), pro kterou nutno ustati s jich podáváním.

Avšak rostlinné šťávy a bylinné thé jsou toliko podpůrnou methodou léčebnou a ničím více. To musíme připomenouti se vším důrazem. Proto nechť pacient hledí jak v průběhu léčení tak i po něm zaříditi svoji životosprávu podle rozumných zásad dietetických a hygienických. Neboť kdo žije obvyklým nesprávným způsobem i na dále, může doufati v ulehčení nanejvýše přechodní. Trvalého polepšení dojista nedocílí.

Ku léčbám jarním doporučuje se čerstvá šťáva z mladých lístků a výhonků kopřivy, smetanky, jitrocele a řebříčku. Rostliny ty se po stejných asi dílech rozdrtí v moždýři, šťáva vymačká a ráno na lačný žaludek a hodinu před obědem popíjí. Šťáva chutná hořce, ale má se požíti, pokud možno ve stavu neslazeném.

Na jaře a na počátku léta lze ve způsobě zeleniny neb přísady

do polévek upotřebiti mladých listů a stonků následujících rostlin: kopřiv, řebříčku, smetanky, jitrocele, rozrazilu, plicníku, žlutobílé konopice (Galeopsis chlorenea), čekanky rozcestní, lžičníku, šťovíku a řeřichy. Tyto tři poslední rostliny spolu se smetankou poskytují dobrý s a l á t neb přílohu ku chlebu s máslem.

T h é připravujeme z mladistvých lístků a puků dotyčných rostlin, jež drobně rozřezáme, ve stínu usušíme, dle potřeby smísíme a pak v plátěných pytlíčcích neb ještě lépe v dobře uzavřených skříňkách uchováme v suchu a před zaprášením. Rovněž tak zacházíme s květy. Thé sbírá se nejlépe každého roku čerstvě. Některé druhy sušených bylin, jako přímětník vlašský (centaurea benedicta), medvědici (arctostaphylos officinalis), melissu, jablečník (marrutium) atd., lze dostati i v lékárnách a obchodech s drogami.

Thé z čerstvého býlí má ponejvíce nepříjemnou chuť i zápach a proto je nelze doporučiti.

K vaření slouží hliněný hrnek, dle možnosti výhradně k tomu jen určený. Na číši prostřední velikosti potřebujeme asi tolik sušených bylin, kolik lze třemi prsty uchopiti. Je-li odvar příliš hořký, vezme se o něco méně, zdá-li se však příliš slabým, přidá se o malou špetku více. Bylinná směs se poleje horkou vodou, mírně povaří, delší dobu vyluhuje, procedí a pak as půl hodiny před jídlem popíjí v dávce malého koflíku. Jedná-li se o thé prudce účinkující, stačí jen dávka ranní. Odvar budiž jen vlahý a co možno málo slazený.

Příznivě na zažívání a „pročistění" krve působí byliny následující:

Lžičník, kopřiva, řebříček, jitrocel a zeměžluč (Erythrea centaureum) neb hořký jetel v přibližně stejných as množstvích. Časně ráno popíjí se číška odvaru na lačný žaludek po více týdnů za sebou. Při choulostivějších zažívadlech nesmí býti odvar příliš silný.

Odvar pouhého řebříčku s jitrocelem poskytuje po příměsi mléka a cukru docela příjemný a osvěžující nápoj, jejž možno po delší čas časně z rána a před spaním popíjeti.

Kvítky macešky polní (viola tricolor)

Směs zeměžluče a přímětníku. Chutná velice hořce; proto se při slabém žaludku jenom mírně povaří. Jedna číška odvaru popíjí se ráno na lačný žaludek po několik neděl.

Při o s l a b e n é m z a ž í v á n í doporučuje se ráno a na noc koflík thé z kořene puškvorcového.

M o č o p u d n o u vlastnost osvědčuje thé z listů medvědice, lusků bobových, kořene kopřivového, rozmačkaných bobulí jalovco-

vých, sušené petržele či celeru. Thé z bobové luskoviny připravuje se pozvolným svařením směsi ze 60 gr lusků a dvou litrů vody na čtvrtinu obsahu. Podobně účinkuje i kořen petrželový, cibulová šťáva s cukrem (15—20 gr denně), a spráškované semeno mrkve s medem (třikrát denně po čajové lžičce). Tohoto druhu thé lze výhodně použíti při dně, stavech krtičnatých, onemocnění kůže, při chorobách srdce i vodnatelnosti. Za to nemoce ledvinové zapovídají požívání čajů, jež ženou na moč.

Dráždivost při onemocnění orgánů močových snižují:

Hustý odvar šípků s cukrem, dobrý při písku a kaméncích ledvinových, jakož i při dně a chorobách srdečních.

Odvar ze lněného neb konopného semene. Vhodný při kapavce a kataru měchýře močového.

Propocení slouží thé z lípového květu, černého bezu, heřmánku a máty. Poslední dvě byliny mimo to se osvědčují i jako prostředek tišící křeče při prochlazení života.

Rozpuštění a odchrlování hlenu pouporuje thé ze řebříčku, jitrocele a kopytníku, po stejných dílech, svařené se sladkým dřevem neb oslazené medem. Odvar z kořene ibišového (althea), mechu islandského neb plicníku se sladkým dřevem. Tato směs je známa a oblíbena pod jménem „prsního thé".

Z jiných odvarů lze doporučiti:

Kozlíkové (valerianové, baldrianové) thé. Utišuje křeče a uklidňuje ve stavech rozčilení. Při bolení hlavy původu nervového požívá se ráno a večer, při nespavosti půl hodiny před spaním malá číška. Po seslabujících nemocech toto thé povzbuzuje činnost srdeční. Klystéry z jeho odvaru jsou osvědčeným prostředkem proti roupům.

Při nadýmání a kolikovitých bolestech dobře působí anýz, fenykl a kmín. Velká lžíce jich povaří se s číší mléka či vody po 5—10 minut. Odvar se pije teplý.

Při bledničce a chudokrevnosti upotřebuje se směsi z rostlin a semen, bohatých na železo: anýzu a kopřivy; mimo to dle možnosti i mařinky, světlíku lékařského, devětsilu, ořechových listí, konopnice, melissy (Paczkowski).

Při křivici a souchotinách je dobrá směs z rostlin, bohatých na vápno: kopřivy, kůry březové a dubové, kokošky (pastuší tobolky). devětsilu (listí i květu), žlutobílé konopice, plicníku; po případě i arniky, měsíčku, pupany, heřmánku, blahovič-

níku, fenyklu a babího hněvu (Paczkowski). Odvar z těchto bylin může při tuberkulose přispěti ku hojení (zvápenatění) zvředovatělých partií.

Proti dně, cukrovce, kamínkům ledvin a měchýře močového slouží směs z rostlin bohatých na natron: rozrazilu, pastuší tobolky, jahodových listů, vrbové kůry, kopřivy a smetanky. Poslední dvě rostliny poskytují též salát a zeleninu. Mimo to sem patří i jahody a povidla šípková.

Thé z bylin, jež obsahují hořké a aromatické látky v menším množství, můžeme trvale používati jako domácího nápoje na místě zrnkové kávy, čínského čaje neb kakaa. Jejich živné soli působí úspěšně na tvorbu krve. Směsi, jež v obchodu přicházejí pod jménem „thé se živnými solemi", „německého" či „harckého thé" atd., skládají se veskrze ze sušeného býlí domácího, jež podle chuti obsahuje větší neb menší množství jednotlivých rostlin. Tak ku př. Wehnerovo thé se živnými solemi pozůstává z jahodyní (8 dílů), ostružin (8), borůvek (3), brusinek (1), fialek (3), mařinky (5), kopřivy (6), řeřichy potoční (2), řebříčku (4), jitrocele (4), čekanky (2), boreče (2), devaterníku (2), šťovíku (2), smetanky (2), rozrazilu (2), žlutobílé konopice (1), pastuší tobolky (1); mimo to i po libosti z listů ořechových a lipového thé.

Kdo má čas a dobrou vůli, nechť si léčivé byliny nasbírá sám ve vhodnou roční dobu. Rozumí se, že nebude žádné neštěstí, musí-li se ta či ona vynechati, když v dotyčné krajině neroste. Rovněž nemá významu, jestliže nasbíraná směs svou skladbou přesně neodpovídá naznačeným údajům.

Jako další náhražky kávy a čaje doporučuje se thé z jader šípkových, mající vůni vanilkovou a výborně chutnající; thé z listů jahodových, ostružinových a fialkových, jakož i z výhonků a lístků brusinkových a borůvkových, smísených po stejných dílech; thé z jahodyní a něco mařinky.

Někomu chutná směs ta, jinému ona. Kdo má v oblibě thé velice vonné, nechť si přimísí více rostlin aromatických (mařinky, květu lipového atd.) Bylinné thé se krátce povaří a pak po několik minut vyluhuje (extrahuje). Vůní i chutí nijak nezadá čaji ruskemu a pro obsah živných solí je velice zdravé.

Zvláštní zmínky zasluhuje thé jablečné. Jablka se omyjí, se slupkou i jádry na drobno rozkrájejí a skrojky se v čajové konvici neb hrnku polijí vroucí vodou, načež se nálev as po dvě hodiny ponechá na teplých kamnech či v troubě. Thé se sladí medem

nebo cukrem. Na litr výtažku stačí 3—4 jablka střední velikosti a po případě i různých druhů podle chuti. Zbytku možno druhého dne použiti spolu s čerstvými plody ku jablečné kaši.

Jablečné thé je výborný, osvěžující nápoj pro zdravé i pro nemocné. Lze jej připraviti i ze sušených slupek a ohryzků. Škoda každé částky jablka, jež by se pohodila. „Sieberovo jablečné thé" a jemu podobné tovary, jež možno v každém větším obchodu obdržeti, jsou rovněž náhražkou čerstvých plodů; nicméně víme jen z vlastnoručně připraveného odvaru, že opravdu pochází z jablek. V nouzi lze upotřebiti i sušených ale neloupaných skrojků jablečných (konservy).

Žaludová káva a žaludové kakao obsahují velké množství třísloviny a proto působí značnou zácpu. K nahražení kávy žaludy se rozřeží, na vzduchu neb mírně teplých kamnech usuší a na suchém místě uschovají. Před použitím se roztlukou v hmoždíři na hrubý prášek, který se as po čtvrt hodiny povaří a nějakou dobu extrahuje.

XII. SUGGESCE A HYPNOSA.

Vliv duševních pochodů na funkce těla. Nemoce „domnělé". Pojem suggesce Působení suggestivní. Autosuggesce. Spánek hypnotický a jeho vyvolání Suggesce v hypnóse. Které chorobné stavy se hodí pro léčení suggescí. Autosuggesce jako prostředek léčebný. Autosuggesce a sebeovládání.

Že představy a duševní pochody mohou míti nemalý vliv na stavy tělesné, o tom lze se každou chvíli v životě přesvědčiti. Člověk studem se začervená, hrůzou zbledne, leknutím ochrne, úžasem oněmí; vzpomínka na věc hnusnou pokazí chuť k jídlu; pod tíhou rmutných myšlének zvolňuje se zažívání, aby smíchem a křepkou náladou opět se rychle vzprůžilo; strach má za následek průjem atd. I churavost lze mnohdy odvoditi z pouhých představ. Nezřídka se přihází, že někdo po přečtení populárně lékařského článku o té či oné nemoci začne se bedlivě a úzkostlivě pozorovati a následkem toho záhy si učiní klamný úsudek, že jednotlivé příznaky její i u něho se vyskytují. Během doby si neustále víc a více namlouvá, že je nemocen a na konec opravdu jeví nejvýznačnější známky dotyčné choroby. I bolesti, obrny atd. nezřídka spočívají v pouhé domněnce. Sídlem nemoce pak není

ani místo bolestivé, ani práce neschopný orgán, nýbrž jedině ona část mozku, ve které se dotyčné představy uvědomují. Jmenovitě osoby hysterické jsou náchylny k takovému domnělému onemocnění. Aby dokázal velikou moc klamné představy, učinil Durand následující pokus. Plnému stu pacientů v jeho nemocnici byl podán neškodný, příjemně chutnající nápoj. Po čtvrt hodině vběhl Durand v zdánlivém rozčilení do sálu volaje, že nedopatřením dostal se do nápoje prostředek pro dávení. V tu chvíli začala dáviti valná většina pacientů. Mezi dvorními dámami v družině Napoleona III. těšil se pro svůj účinek nemalé oblibě elixír, který dal jeden lékař upraviti dle následujícího receptu: Aqua fontis 68; Eadem repetita 17; Aqua dest. 5; Nil aliud 9·4; Iteram ejusdem 0·6. Do češtiny přeloženo: Pitná voda; rovněž ona; destilovaná voda; nic jiného; jako dříve. Tedy úhrnem 100 dílů čisté vody!

Chorobné stavy však lze opět vymluviti, dopomůžeme-li na místě falešných představ k nadvládě představě jiné. Dvacetileté hysterické děvče začalo se domnívati, že má nohy ochrnuty. Důrazným domlouváním se mi podařilo v nemocné vyvolati představu, že přec jen dovede choditi. S představou tou se současně vybavila i touha, o chůzi s mým přispěním ihned se pokusiti. A pokus zdařil se úplně. V l i v u p l n é p ů s o b e n í n a p o c h o d y p ř e d s t a v, j e ž v e d e k m o c n ý m p r o j e v ů m v ů l e, z o v e m e s u g g e s c í.

Suggesce hraje jak v obyčejném životě tak i v léčení nemocí velice důležitou úlohu. Vždyť celá výchova spočívá v tom, že na obrazotvornost dítěte působíme slovem a příkladem. Kdo se dá k něčemu přemluviti neb svésti, propadá suggesci. Dovede-li řečník svoje posluchačstvo uvésti v nadšení, činí tak hlavně prostřednictvím suggesce. Tím mnohdy určeno i vedení celých vrstev národa. Za času křižáckých válek byla to představa: „Bůh tomu chce!“ — jež vylákala statisíce od domácího krbu. V době francouzské revoluce ovládla idea volnosti, rovnosti a bratrství všechny kruhy obyvatelstva! I důvěra k lékaři spočívá na suggesci. Jeť nemocný ovládán představou, že právě jen jeho nařízení dovedou chorobu odstraniti. A opět je to autosuggesce a důvěra ve vlastní léčebnou methodu, která lékaři propůjčuje naprostou jistotu ve vystupování, jež na nemocného působí tak mocným dojmem. Proto je zcela oprávněno rčení, že „veškeren úspěch léčení spočívá v tom, že lékař musí věřiti svým lékům a nemocný svému lékaři“. Slovo, pohled, přiložení ruky neb cokoli jiného, co lékař

činí, může postačiti k upokojení nemocného neb k odstranění příznaků chorobných. Jistý pacient, jenž dosud ničeho nevěděl o měření teploty a podle všeho zdání teploměru nikdy neviděl, prosil mne, abych mu ho hodně dlouho v podpaží ponechal, ježto při něm cítí nemalou úlevu svých bolestí. A jeden sedláček chtěl mi dokonce teploměr odkoupiti, „poněvadž mu hned bylo po něm lépe". „I úspěch přemnohých léčeb sympathických kotví jedině v tom, že mobilisují duševní síly proti chorobným stavům tělesným. Důvěra není pouhou představou, nýbrž mocným projevem vůle. Člověk musí v léčení věřiti, sic jinak nepomahá" (Fritz Reuter).

„Rovněž lze vysvětliti uzdravení v zázračných místech z mocného vzmachu duševních sil, z neomezené důvěry věřících, z nábožného vzrušení, z posvátné upjaté pozornosti k vytouženému cíli vyléčení" (Scholz). Gustav Frenszen líčí ve své knize „Hilligenlei" uzdravení člověka, pakostnicí stíženého (Marek 2, Lukáš 5), těmito názornými slovy: „Ježíš přišel na večer do vesnice na jezeře a vstoupil do chýše známého. Brzy se shromáždilo veliké množství lidí. I byl ve vsi mladý člověk, hysterický, bez vlády a vůle, dle soudu vesničanů satanem posedlý, jenž po dlouhá již léta trpěl v tuposti a skleslosti, něm a ochrnut. Otec a matka přinesli jej na nosítkách před dům a prosili: „Vpusťte nás!" Ale nebylo to možno. Tu chopí se nosítek silné ruce a zdvihnou je na plochou střechu domu, kde na rychlo se odstraní několik prken. Na provaze nemocný spuštěn před nohy Ježíšovy. Na všech stranách rozlehne se křik a volání, vzniká divá tlačenice. Oči všech zahoří žádostivou zvědavostí. „Umíš pomoci! Musíš pomoci! Pomoz ubohému nemocnému!" Nemocný zírá na Něho dlouhými toužebnými pohledy. I skloní se nad ním a dí: „Protože jsi přišel s prosebným srdcem a úzkostlivou vírou, jsi od té chvíle prost zlé moci. Bezvládni jsou zlí duchové a ty jsi dítětem božím. Čas boží nadešel." I vzkřikl nemocný a celým tělem se vzchopil... „Vstaň a choď!"

A naproti tomu obraz jiný. Spasitel zavítal do svého rodného města, ale nenacházeje tu víry, „nemohl tu ani jediného skutku učiniti" (Marek 6). Uvítali ho posupnými pohledy. Tesařík Ježíš, syn starého Josefa chce být světcem a hrdinou? „Dovedeš-li zázraky činiti, zde viz nemocného. Toho znáš již z doby dětství. Pomoz jemu!" Ale v očích nemocného ani jiskérky lásky a naděje. Jeho mysl a důvěra jsou ochromeny. Proto mu není žádné pomoci..

„Víra tvá tě uzdravila!" Slova ta platí i za doby dnešní. Víra dovede i dnes „lámati skály". Ona to jest, jež nevinné vodičce v

lékařské lahvi dodává léčivosti.“ A co jiného dopomáhá šarlatánu k úspěchům než suggesce reklamy. Jak málomocny tu jsou důvody rozumové! Kdo dovede své prostředky a svoji methodu, ať je lékařem nebo ne, s náležitou obratností vychváliti, na toho přísahá nejširší množství.

Mnohdy slýcháme též výrok, že i příznivý účinek vodoléčby u nemocných spočívá výhradně na suggesci. To je rozhodný omyl. Účinek ten lze valnou většinou odvoditi ze známých zákonů přírodních a i pokusy dokázati. Že však suggesce hraje při všech léčebných methodách značnou úlohu, nepodléhá nižádné pochybnosti.

Suggesce děje se ve formě důrazného vemlouvání; jednou jako ujištění, že to neb ono se zcela určitě stalo či stane, podruhé jako přímý rozkaz, že to či ono se musí vykonati. Působnost svou však rozvíjí jedině tehdy, jsou-li myšlenky pacientovy upjaty k jedinému jen bodu. „Jen tak se jistá idea v duši pevně uchytí a usiluje o uskutečnění tím, že dráždí ona vlákna nervová, jež jsou určena ku přeměňování myšlének v čin“ (Lévy. Slovy způsobené (akustické) podráždění vyvolává v mozku zcela určitý pochod vůle, jenž na ten čas jiným popudům „dominuje“, jak zní výraz odborníkův. Takým způsobem „přerodí se ona myšlenka v pocit neb v pohyb“ (Bernheim). „Ona vlastně již je začátkem činnosti“ (Liebrault).

Dle toho, vemlouváme-li si něco sobě samým neb osobám jiným, mluvíme o suggesci vlastní (autosuggesci) neb cizí.

Jak rušivě mohou autosuggesce působiti, zná každý vychovatel a každý lékař. „Nemohu!“ Tato představa zabraňuje dítěti v učení, zdržuje koktavého ve cviku hlasité mluvy, zapovídá hysterické obrně jakýkoliv způsob chůze atd. Dvaadvacetiletý mladík si na mlouvá, že je „sťáb v životě“ a proto že nemůže pracovati. Následkem toho zdržoval se po tři léta na lůžku neb se dal vynésti za pěkného počasí na zápraží. Rodiče ho přivezli na voze ke mně. Stačila pouhá suggesce, abych jej přiměl k pohybům nožním, při čemž jsem jej z počátku zlehka podporoval. Druhý den odešel domů již pěšky. Dalšími suggescemi vzbuzena i chuť ku práci. Dotyčný muž cítí se od té doby při prostém způsobu života úplně zdráv a vzorně obstarává hospodářství na statku rodinném. V tomto případě byl tedy duševně nemocný člověk suggescí odpoután od myšlenek, jež jej odsuzovaly k nečinnosti, načež nabyla vrchu víra možnost pohybu. Když pak začal za mé podpory sem i tam

přecházeti, přidružila se i důvěra v jeho síly. Tím byla proražena neblahá dřívější hráz, a pacient jal se od té chvíle vůli přeměňovati v čin. Nepatrná přípomoc podporováním, jež mne zprvu byla dovolena, znamenitě sesílila učinek suggesce. Takovéto „aktivní posílení“ jest ve mnohých případech opravdovou nezbytností, odvislou ovšem od uznání a umění dotyčného lékaře.

Autosuggesce účinkuje však netoliko spůsobem zabraňovacím, nýbrž i povzbuzovacím. Co chceš, můžeš! Tuto představu uvésti v popředí, jest úkolem výchovy vlastní a podkladem pěstění sebe sama.

Dle toho, děje-li se suggesce ve bdění, tedy při plném vědomí a jasné pozornosti, anebo ve spánku uměle vyvolaném, rozeznáváme suggesci ve stavu bdělém a hypnotickou. Základního rozdílu mezi oběma druhy není. Poručil-li Kristus nemocnému: „Vezmi lože své a choď!“ — pak se jedná o suggesci ve stavu bdělém. Tento druh suggesce předpokládá na jedné straně osobnost velice závažnou a vlivuplnou, na straně pak druhé značnou vnímavost (suggestibilitu). Tak na příklad jedná se zajisté o vysoký stupeň důvěřivosti, jestliže již pouhým přislíbením úlevy ty neb ony bolesti též na dobro zmizí. Příklady suggescí ve stavu bdělém vidíme v uzdravění osob vírou neb modlitbou.

Studium suggesce ve stavu bdělém jakož i suggesce vlastní je založeno a probádáno hlavně lékaři francouzskými (Liebault, Lévy, Bernheim a j. v.), o čemž se k závěrku ještě zmíním.

Pochybnosti ze strany pacientů, tedy představy opáčně působící, nedovolují, aby suggesce se dodělala plného účinku. Narazí-li lékař na ně, pak musí lékař kromě pouhých slov použíti též oněch podpůrných pomůcek, jež po všeobecném názoru se pokládají za prostředek léčivý, tak že lze doufati, že pacient pevněji uvěří v úspěch. K nim náležejí jistá léčiva, thé, různé druhy masáže, elektrisování atd. Prostředek sám o sobě nemusí se vyznamenávati žádným obzvláštním účinkem; dostačí, aby ho pacient při něm očekával. Je to zcela nevinná opora. Na takovýto spůsob léčí „zázrační doktoři“ a „moudré báby“ hadím sádlem, hlemýždím olejem neb tekutinou, kterou si všelijakými kejkly připravili. Leč i působení mnohých léčiv lékárnických, hojivých zřídel a přísad ku lázním lze odvoditi ze suggesce druhu tohoto.

U některých lidí je vnímavost suggesce obzvláště značná, byli-li před tím uvedeni do stavu spánku podobného, jejž zoveme hypnosou. Hypnotisér před suggescí nemocného uměle uspí.

K uspání není potřebí nijakých zvláštních, tajemných sil, od hypnotiséra vycházejících, jak se všeobecně soudí; avšak osobnost jeho hraje při tom nemalou úlohu, ježto musí v pravém smyslu ovládnouti veškerou důvěru pacientovu.

Abychom někoho uvedli do hypnotického spánku, používáme rozmanitých method. Dříve kladla se hlavní váha na fixování nějakého lesklého předmětu, pohyby hladivé atd. Ve skutečnosti se však jedná toliko o to, aby přiměřeným, důrazným domlouváním byly myšlenky pacientovy soustředěny v jediný bod, a aby se odstranilo vše, co by je mohlo jinam odkloniti. Pacient sedí naproti lékaři, zády ku světlu. Na to mu klidným tónem pravíme, že není nijaké příčiny, aby se musil strachovati, že však nesmí na nic jiného mysliti, než co se mu nyní řekne. Při tom mu hledíme upřeně do očí, ruce položíme na jeho kolena, a tichým, jednotvárným hlasem mu domlouváme, aby zcela tiše dýchal a setrval v naprostém klidu. Po každé větě vložíme malou přestávku. „Každým dechem budete ospalejší. Tělo se unaví a umdlí. Hlava vám bude těžkou. Víčka sklesnou jak olovo. Nyní zavíráte oči. Už je nemůžete otevříti. Usínáte.“ Takovýmto spůsobem pacient se octne ve spánku hypnotickém. Ten může býti různě hluboký. Dle Forela lze rozeznávati tři stupně, jež ovšem nejsou od sebe přesně odlišeny. V prvém může osoba hypnotisovaná ještě suggesci uniknouti, byť i s namáháním. V druhém již nedovede otevříti oči a dobrovolně podléhá nařízením hypnotisérovým. Třetí stupeň označuje se tím, že po probuzení nedovede se pacient v nejmenším upamatovati na podrobnosti hypnosy.

Suggesce děje se v průběhu hypnotického spánku, který jest pouhým prostředkem k dosažení účele, to jest ku sesílení vnímavosti. Jeť člověk ve spánku suggesci přístupnější než ve stavu bdělém, poněvadž myšlenky nejsou rozptýleny. Popudy vůle, jimiž je jeho konání určeno, tu odpadají, jelikož vůle ve spánku odpočívá, ano do jisté míry vyhasla. Co hypnotisovaný činí, vzniká nikterak na základě představ vlastních, nýbrž oněch, jež mu hypnotiserem byly vnuknuty. Hypnotisér je „pán situace“. Naproti tomu hypnotisovaný jeví se nám bezcitným, slepým, němým, hluchým, ochrnutým, jak právě suggesce podmiňuje. Potí se, praví-li se mu, že se nalézá v parní lázni, tápá nesměle rukama, je-li mu suggerováno, že oslepl; chová se jako kojná, vyžaduje-li toho namluvená mu představa atd.

Je samozřejmo, že léčení nemocných se suggescemi tohoto způ-

sobu nemá pranic společného. Lékaři se bude jednati toliko o to, aby ony představy, jež z valné části vznikly autosuggescí, a jež podmiňují různé příznaky nemoce, byly odstraněny. Jak se má při tom chovati, možno stanoviti toliko od případu ku případu. Pro to není nijaké zvláštní šablony. Jako příklad líčí profesor Forel suggesci k vyléčení zácpy způsobem následujícím: „Po uspání počnu břicho pacienta, nikterak obnaženého, jemně tříti a hnísti, načež mu vnuknu tuto suggesci: Nyní máte v břiše příjemný pocit tepla. Pacient přisvědčí. Hned na to sleduje s mé strany ujištění, že působením soustavy nervové bude střevo opět řádně pracovati. Jednáť se toliko o ochabnutí jeho činnosti, které však bude pro příští dny odstraněno. Pacient bude od té chvíle každý den ráno půl hodiny po procitnutí cítiti potřebu dokonalého vyprázdnění. Potřebě té musí ihned vyhověti, načež se stolice vždy dostaví beze všech zvláštních projímadel. Měla-li tato suggesce úspěch, pak v příštím sezení sleduje suggesce druhá, jíž pacienta plně ujistíme, že bývalá jeho zácpa je nyní trvale vyléčena."

Jedná-li se o to, abychom dítě sprostili bezděčného nočního močení do postele, nesmíme se spokojiti pouhým toho zákazem, nýbrž opatrně mu suggerujeme, že při každém nucení na moč včas se probudí a buď někoho k sobě přivolá anebo si potřebu beze vší obsluhy samo vykoná.

Při nervose žaludeční vsuggerujeme nemocnému, že se bolesti po jídle již nikdy více nedostaví a chuť k jídlu se od té chvíle znamenitě zlepší, že však pacient musí jísti velice zvolna a žvýkati co nejpečlivěji. Vlivem suggesce nemocný vskutku více požívá, lépe žvýká, dokonaleji tráví, celkově se posiluje a tak znenáhla ztrácí tvrdošíjnou dříve chorobu žaludeční.

Umění hypnotisérovo záleží hlavně v tom, aby zvolil správný způsob suggescí. Tyto musí býti nejen přiměřeny povaze a vzdělání nemocného, nýbrž přede vším řádně odpovídati jeho stavu duševnímu. Toliko ten lékař má plný úspěch, jenž dovede čísti v duši nemocného. Hypnotisovaného možno tak dalece ovládnouti, že po jistý čas v určitou dobu bezděčně vykonává přání hypnotisérovo. Suggesce tudíž působí dodatečně ve stavu bdělém. Trvání jejího vlivu ovšem odvisí od rozmanitých okolností.

Abychom provedli suggesci za účelem léčebným, nikterak nemusíme docíliti třetího stupně umělého spánku. Obyčejně nám postačí stupeň druhý. Nemocný setrvá v hypnóse toliko několik minut (5 až 15).

Mnozí lidé bojí se usnouti, domnívajíce se, že snad více neprocitnou. Obava ta je pošetilá. I když by hypnotisér zapomněl pacienta probuditi, procitne tento sám po několika hodinách.

Probuzení děje se podobným způsobem jako uspání. Spícímu díme tichým, ale určitým tónem a s přiměřenými přestávkami: Únava mizí. Tíha v údech povoluje. Hlava je lehká a volná. Po procitnutí budete zdráv a svěží. Otevřte oči! Probuďte se!

Ne každého lze hypnotisovati. Též kdo nechce spáti, nemůže býti uspán. Rovněž nedůvěra k hypnotisérovi a pochybovačnost o zdaru hypnotické suggesce působí jako představy opačně účinkující a zabraňují usnutí. Dále bývá hypnosa stížena rozčilením, jaké bývá vlastní osobám nervósním. Z toho důvodu lze osoby neurasthenické a hysterické těžko uspati. Naproti tomu dobře usínají osoby zvyklé kázni a podřízenosti, jaké ku příkladu shledáváme ve stavu vojenském. Tvrzení, že schopnost snazšího usnutí je známkou oslabené vůle, je rozhodně mylné. Právě lidi intelligentní a neohrožené lze obyčejně bez námahy hypnotisovati, poněvadž dovedou lépe než jiní své myšlenky soustřediti. Mladší děti dají se jen z těžka uměle uspati.

Shrneme-li dosavadní zkušenosti, pak ku zdaru suggesce, ať již se děje ve stavu bdělém nebo v hypnóse, na sobě samém nebo vlivem osoby cizí, zapotřebí je, šetřiti následujících pravidel:

1. Nemocný musí míti pevnou touhu, z dosavadního stavu svého vyváznouti. Proti jeho vůli zůstává každá suggesce bez úspěchu.

2. Aby se omezilo odklonění myšlenek, děje se suggesce v místnosti tiché, polotemné. Pacient sedí neb pohodlně se opírá a s očima zavřenýma poddává se jakémusi druhu polospánku, při čemž veškeré své myšlenky upírá výhradně k předmětu své touhy a léčby. Při hypnóse je tudíž nejdůležitější usínání.

3. Suggesce vyžaduje důrazného vemlouvání slovy, polohlasně neb hlasitě určitým tónem pronášenými. Beze slov zřídka jen vede k cíli.

4. Účinek slov možno jistou zevní přípomocí (třením břicha, hlazením hlavy, podporou při chůzi atd., „aktivně“ sesíliti.

Působení suggesce bylo známo již starým Peršanům, Indům a Egypťanům. Přes to bylo podrobněji studováno teprve v dobách novějších. Podle dosavadních zkušeností musíme říci, že zřejmé anatomické změny není sice možno suggescí odstraniti, avšak že i v takovýchto případech lze zmírniti jisté zjevy, se základní příčinou související, jakými jsou především různé druhy bolestí. Léčení

suggescí může se vykázati mnohým dobrým úspěchem; v celku však vzato jest mu vykázána poměrně úzká hranice působnosti.

Ku léčbě suggescí hodí se hlavně obtíže původu nervového, jako bezesnost, bolení hlavy, nedostatek chuti k jídlu, nervósní zácpa, nervósní obtíže srdeční, stavy úzkostné, jisté formy padoucnice, koktavost, noční pomočování atd. Plnou svou působnost však tento druh léčení rozvinuje teprve ve spolku s jinými léčebnými činiteli: světlem, vzduchem, vodou, pohybem, diétou. Jmenovitě bez účelného upravení výživy nelze od něho očekávati trvalejších úspěchů.

O ceně léčení suggestivního nechť tu promluví výroky dvou lékařů světové pověsti. Krafft—Ebing praví: „Psychický vliv jest nejdůležitějším faktorem léčitelského umění, ať již se vykonává podle kterýchkoliv principů". A profesor Forel: „Od nauky o suggesci neočekáváme ničeho menšího než hlubokosáhlou reformu vnitřní therapie; právě tak morální povznesení mediciny a její vážnosti, jako skvělé vítězství nad veškerým mysticismem zázračných léčeb a tajemných prostředků. Ba i zevní therapie bude moci leccčemu se od ní přiučiti, aby upustila od vyříznutí vaječníku v případech, kde vystačí pouhá suggesce; od místního léčení pohlavních partií u dívek, jichž choroba sídlí v hlavě; od zbytečného obtěžování žaludku a střev všemožnými prostředky tam, kde není žádného kataru a kde lze několikerým suggerováním úspěšně zakročiti."

Co se týče nebezpečí suggesce, tož souhlasí všichni lékaři, kteří se jí vážně zabývali, jednosvorně v tom, že nikdy nepozorovali při ní škodlivých následků. Ale kdo chce hypnotickou suggescí přisluhovati, musí s ní býti dokonale obeznámen. A to bohužel o většině lékařů tvrditi nelze. Každý léčebný prostředek může uškoditi, použije-li se ho bez dostatečné znalosti odborné. Hudlař bude míti ve všem špatný výsledek.

V rukou svědomitého a věci znalého lékaře je léčení suggescí důležitým léčebným činitelem. Ale poněvadž se při tom zachází s mozkem, tudíž s nejcennějším a nejušlechtilejším orgánem osoby druhé, jest jmenovitě při hypnotické suggesci netoliko nakázána zbystřená opatrnost, nýbrž je možné i její zneužití osobami neznalými neb nesvědomitými — lékaře nevyjímaje. Můžeť suggesce sloužiti i k účelům přímo zločinným. Nenáleží ani do salónu ani na jeviště divadel; neboť lidský mozek není žádnou hračkou. Rozhodně by se však mělo prohloubiti studium o účincích suggesce na našich vysokých školách.

Nyní ještě několik slov o autosuggesci podle methody Liebeaultovy, Lévy-ho a Bernheimovy. Liebeault mluví o ní následovně: „Existuje umění působiti duchem na tělo, a to bez jakéhokoliv spoluúčinkování uspavače, beze všech zvláštních okolků a kabbalistických formulí; umění to spočívá jednoduše v tom, že celou svoji pozornost upřeme výhradně na myšlenku svého uzdravení. Každý z nás může na sobě i jiném tohoto působivého a spolehlivého prostředku použíti. Prosté popření choroby o sobě již postačí, aby se dostavil příznivý léčebný výsledek." Ovšem ne vždycky. Sic jinak bychom se dožili nemilého zklamání. Autosuggesce je znamenitý prostředek vychovávací a léčivý, avšak v chorobných stavech účinkuje jen tehdy, lze-li předpokládati řádný a rozumný léčebný plán. Suggesce vlastní může býti střídána a podpořena i suggescí osobami jinými, což je důležité jmenovitě v těch případech, nemůže-li se kdo odhodlati k řádné autosuggesci, a teprve nastalým zřejmým úspěchem nabude důvěry k vlastní své síle. Ku provedení platí zásady již dříve vyslovené. Proto používá se autosuggesce nejlépe záhy z rána anebo na noc přímo před usnutím, tedy v onom stavu, který se více podobá spánku než střízlivému bdění. V nutném případě (ku příkladu při jízdě drahou) postačí zaujati posici co možno pohodlnou a zavříti oči. Aby suggerované myšlence bylo dopřáno pevněji zakotviti a v popud vůle neb organickou funkci snáze přeměniti, doporučuje se, dotyčnou suggesci o něco dříve předeslati (tak proti bezesnosti již záhy z rána, proti bolení hlavy, zácpě atd. na večer, tedy v oné době, jež se žádoucím stavem není v bezprostředním styku. Příklad působení takovéto předchozí suggesce je všeobecně znám. Kdo si večer před odjezdem pevně umíní, že ráno v určitou hodinu vstane, jistě se probudí v pravý čas. Velké uvažování ruší účinek suggesce. Jakmile je jednou dána, není radno více na ni mysliti.

Též i autosuggesce má být vyjádřena slovy. Zprvu si ji vyřkneme toliko v duši, na to si ji několikrát sdělíme šeptem, později polohlasně, na konec pak úplně nahlas; tiché opakování budiž častější než opakování hlasité. Takovýmto způsobem se dotyčná myšlenka znenáhla „zakořeňuje". Žádoucí stav vždy označíme v čase přítomném, nikterak v budoucím.

Příklad suggesce proti zdlouhavému usínání. Časně ráno hned po procitnutí si pomyslím: dnes večer usnu ihned. Na to pětkrát si řeknu šeptem: dnes večer ihned usnu. Třikrát polohlasitě: usnu ihned! Jednou neb dvakrát nahlas: usnu ihned! Na tom nezáleží, bu-

dou-li tiše promluvená slova opakována přesně čtyři-, pět- neb šestkrát a polohlasitá právě jen jednou neb dvakrát. Nepusťme se do svědomitého počítání. To by naši pozornost zviklalo a odklonilo. Jen své přání pronášejme častěji po tichu než na hlas. Nechceme-li své vůkolí rušiti, postačí, když svoji samomluvu naznačíme toliko bezhlasným pohybováním úst. Leč i v tom případě hleďme napodobiti mluvu tichou polohlasnou a hlasitou.

Děje-li se suggesce na večer, snažíme se napřed zjednati jakýsi druh spavosti opětovaným počítáním do deseti, hlubokým dýcháním, hlazením čela, neb jiným ze známých nevinných prostředků.

Věc sama nijak není nová. Veliký filosof Kant napsal téměř před sto lety knížku „o schopnosti ducha ovládati chorobné pocity pouhým předsevzetím“, ve které na četných příkladech dovozuje, že útrapy všelikého druhu můžeme snadno odstraniti tím, když pevnou vůlí od nich odkloníme svoji pozornost a ji připoutáme k předmětu zcela jinému. „Život tělesný musí býti podřízen duchu a jím úplně ovládán. Těmi slovy uvádí Hufeland dílko toto do veřejnosti. „Nemluv o nemoci, mluv o zdraví!“ dí lidové přísloví a bezděčně tak poukazuje na cenu takovýchto autosuggescí.

Tento druh suggesce je znamenitým prostředkem k ovládání sama sebe a dobrou oporou v přečetných protivenstvích vezdejšího života. Tu autosuggesce docházejí instinktivně velmi častého upotřebení. „Od nynějška nebudu se víc tím zlobiti!“ — umíní si ten či onen. Tato suggesce by značně na síle získala, kdyby byla pronesena řádným způsobem, a ne jen tak ledabyle. „Víckrát to neudělám!“ Jakou cenu by měla tato suggesce, kdyby se jí užilo ve směru naznačeném. Strach, úzkost, ostýchavost, lehkomyslnost, opomenutí povinností, pohlavní dráždivost — to vše lze překonati mocnou samosuggescí. „Cesta do pekla je dlážděna dobrými úmysly.“ Ale jedině proto, že úmysly tyto jsou příliš málo zakořeněny. Autosuggesce nám ukazuje správnou cestu ku sebeovládání. Kéž by jí kráčelo co nejvíce našich spolubližních!

XIII. DOMÁCÍ OŠETŘOVÁNÍ.

Světnice nemocného. Větrání a čištění. Lůžko. Prádlo Posazování a vzpřimování nemocného. Ošetřování dutiny ústní. Přijímání potravy. Výměty nemocného. Užívání teploměru. Fysiologický roztok soli. Zábava nemocného. K čemu sluší bráti zřetel u lůžka pacientova. Ošetřování v rekonvalescenci. Umírání. Ochrana před pohřbením za živa.

„U lůžka nemocného nic se samo sebou neudělá.“ *Leyden.*

„Nijak nemůže postačiti, aby toliko lékař účelně jednal. Stejnou měrou musí tak činiti i nemocný a jeho okolí. A i v tom případě může se úspěch dostaviti jedině tehdy, jsou-li zevní poměry a okolnosti nemocného vhodně utvářeny.“ Trefněji dojista sotva lze charakterisovati důležitost domácího ošetřování, než jak to těmito slovy učinil starý Hippokrates. Nařízení lékařská mnoho neprospějí, nedostává-li se těžce nemocnému případného ošetřování. Ošetřovatel a ošetřovatelka nejen že jsou nejlepšími pomocníky lékaře, nýbrž dobrá péče je zároveň nejlepší léčbou. Proto důtklivě pravím, aby následujícím odstavcům byl věnován pozorný zřetel. Nejsou určeny pro ošetřovatele z povolání, nýbrž jednají o ošetřování těžce nemocných v kruhu rodinném. To bylo rozhodujícím ve volbě a uspořádání látky. Co se má díti u osob lehčeji jen nemocných, dovede si myslíci čtenář zodpověděti sám.

Světnice nemocného

nechť leží pokud možno na straně sluneční. Volme tu místnost největší, nejtišší a nejpřívětivější. Nesmí trpěti vlhkem a musí dovolovati přímé větrání. Pokoj v průjezdě neb na schodišti jest obyčejně vysazen velkému hluku.

Sluneční světlo zastřeme jen na přímý rozkaz lékaře. Jeť nejlepším prostředkem desinfekčním a působí na mysl nesmírně blaživě. To je důležito hlavně pro ony nemocné, kteří jsou dlouho na lůžko upoutáni. „Vždyť sluneční zář srdce rozehřívá, i v ubohou, snad hasnoucí již hruď zas novou naději a touhu vlévá, zas novou budí k žití chuť.“

Světnice nemocného budiž dle možnosti prosta prachu. Proto v ní ničeho neponechme, co prach způsobuje a v sobě drží, jako uhlí, popel, koberce, polštářovaný nábytek, umělé květiny atd.

V nemocech horečnatých je mozek předrážděn. Obrazy na čalounech, chrastění myši neb jiný podobný šustot, náhlý přechod ze tmy do jasna, hluk na ulici, hlasy v sousedním pokoji atd. mohou

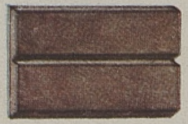
Tabulka výživnosti.

Slaneček.

19 %	16 %	48 %	17 %

Sleď uzený.

21 %	9 %	69 %	1 %



Čokoláda.

62 %	13 %	20 %	2 %	3 %

Cukr.

100 %

Mouka.

Pšeničná.

9 %	1 %	74 %	15 %	1 %

Žitná.

11 %	2 %	71 %	14 %	2 %

Chléb černý.

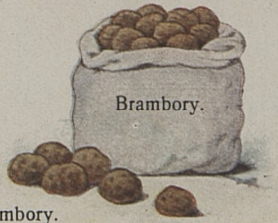
8 %	53 %	37 %	2 %

Chléb bílý.

9 %	1 %	61 %	27 %	2 %

Moučníky prům.

8 %	15 %	29 %	48 %	0 %



Brambory.

Brambory.

2½ %	½ %	23 %	73 %	1 %

Hrách.

21 %	1 %	62 %	14 %	2 %

Čočka.

25 %	2 %	55 %	12 %	6 %

Boby.

25 %	55 %	14 %	6 %

Rýže.

12 %	1 %	71 %	12 %	4 %

Vodnice.

1½ %	½ %	8 %	87 %	3 %

Celer.

1½ %	½ %	11 %	84 %	3 %

Brukev.

3½ %	½ %	8 %	86 %	2 %

Okurky.

1 %	½ %	2½ %	96 %	1 %

Houby.

2½ %	½ %	5 %	92 %

* Víno.

9 %	2 %	89 %

* Madeira.

16 %	10 %	74 %

* Kořalka.

35 %	65 %

* Lihové napoje.

Jablka.

½ %	14½ %	84½ %	½ %

Hružky.

½ %	12½ %	86½ %	½ %

Švestky.

1 %	12 %	86 %	1 %

Třešně.

1 %	16 %	82 %	1 %

Hrozny.

1 %	19½ %	79 %	½ %

Polévka.

1 %	99 %

* Pivo obyčejné.

½ %	4½ %	4 %	91 %

* Pivo černé.

½ %	6 %	6 %	87½ %

Tabulka výživné hodnoty.

Skot.

Syrové hovězí maso libové	18 %	1 %	76 %	5 %
Syrové hovězí maso mírně tučné	21 %	5 %	72 %	2 %
Syrové maso hovězí tučné	17 %	26 %	56 %	1 %
Vařené maso hovězí	22 %	1 %	75 %	2 %
Pečené maso hovězí	20 %	7 %	59 %	14 %

Tele.

Syrové telecí maso	19 %	7 %	72 %	2 %
Telecí pečeně	15 %	6 %	69 %	10 %

Skopec.

Skopové maso mírně tučné	14 %	9 %	73 %	4 %

Vepř.

Vepřové maso libové	19 %	8 %	72 %	1 %
Vepřové maso mírně tučné	12 %	26 %	60 %	2 %
Vepřové maso velmi tučné	14 %	43 %	43%	0 %

Šunka (uzená)	24 %	36 %	28 %	12 %

Slanina.

7 %	75%	9 %	9 %

Vepřové sádlo přepouštěné.

98 %	2 %

Maso ze slepice

19 %	2 %	77 %	2 %

Vajíčko bez skořápky.

14 %	11 %	74 %	1 %

Cerstvé mléko kravské

4 %	4 %	4 %	88 %

Máslo z mlékárny

1 %	86%	1 %	11 %	1 %

Málotučný sýr.

43 %	7 %	40%	10 %

Švýcarský sýr.

25 %	32 %	36 %	7 %

Spalná hodnota udává kolik jednotek tepelných může dodati potrava u srovnání na 100 g.

Přepočítatel spalné hodnoty na 100 g: 4,1

Bílkoviny (dusíkaté živiny, protein): 9,3

Tuk (Eterový extrakt): 4,1

Uhlohydráty (škrob, cukr, bezdusíkaté extraktivní látky).

Voda. Mineralie.

tu pacienta značně vyděsiti, což působí na jeho stav velice nepříznivě. Proto se postarejme o největší klid a oddálení jakéhokoli rozčilování. Především však pomněme „prvního přikázání při ošetřování nemocného, dle něhož nikdy nesmíme pacienta probuditi ani úmyslně, ani z nedopatření. Je-li dokonce z prvního spánku vyrušen, můžeme být jisti, že hned tak brzy opět neusne“ (Florence Nightingaalová).

Večer chraňme nemocného lampovým stínítkem před oslněním. V noci nechť hoří olejová lampička s plovoucím knůtkem.

Větrání, čištění, vytápění a ochlazování světnice nemocného.

„Bez čerstvého vzduchu nemá celé ostatní ošetřování nemocného ani za mák ceny“ *Stromeyer.*

Těžce nemocný musí často po celou řadu dní se živiti pouze vzduchem. Je-li vzduch výpary pokažen, pak účinkuje jako plouživý jed a zamezuje pozdravení. Nemocní, kteří po delší dobu jsou vázáni na lůžko, stanou se při nedostatku čerstvého vzduchu chudokrevnými. Nedomnívejme se, že vzduch lze zlepšiti vykuřováním jalovcem, „františkem“, kropením kolínskou vodou atd. Tím se ošklivý zápach jen na čas zastře. Tu odpomůže toliko řádné větrání.

Za teplých dnů a vlahých nocí necháme jedno okno úplně otevřeno; za větru a drsného povětří jen horní křídlo. Lůžko nemocného nesmí být vysazeno přímému proudění studeného vzduchu. Za tím účelem postavíme as na metr před ně skládací španělskou stěnu, nebo v poloviční výši pokoje napneme provaz a přes něj přehodíme pokrývku neb prostěradlo, sahající až ku podlaze. V zimě buďtež dvířka u kamen úplně otevřena. Zahřátý komín vssává do sebe zkažený vzduch světnice tak mocně, že stačí pootevříti okno jen na šíři dlaně, aby se vzduch dostatečně obnovil.

Nelze-li jedno okno trvale otevříti, hledíme světnici častěji provětrati tím, že podle doby roční na dvě až pět minut současně otevřeme okna i dvéře. Během toho uměle zavedeného průvanu prostřeme přes lůžko pokrývku a hlavu nemocného ovineme rouškou, aby jen obličej byl úplně volný. Není-li možno ani tímto způsobem vzduch obnovovati, pak musíme sousední místnost důkladně vyvětrati a otevříti společné dvéře.

Mezitím, co pacient se koupá, myje, zabaluje neb na potřebu jde, zůstanou ovšem okna uzavřena.

Trvalý přívoz čerstvého vzduchu je jmenovitě důležitý při

nemocech nakažlivých. „Kdyby chtěl někdo tvrditi, že bude nemocnému, infekční chorobou stiženému, na prospěch, bude-li vdechovati vzduch vlastními výpary pokažený, setkal by se dojista s všeobecným odporem. V praksi však bohužel shledáme, že nejvíce lidí jedná dle této nerozumné zásady a to se svědomitostí věru záviděníhodnou, kterou možno vysvětliti jedině z nezvyklosti správného přemýšlení.“ Nemocný ze sebe vyrábí bez ustání novou a novou látku nakažlivou. Proto jeho stolice a výpary a chrchle mohou býti zdrojem nákazy pro okolí, a i jemu neustále hrozí nebezpečí infekce vlastní, bude-li opět dýchati vzduch, naplněný látkami choroboplodnými. Nedostatečným větráním „vyvolá se koloběh škodlivin, jenž způsobuje to, co nazýváme zhoubnými spalničkami neb zhoubnou spálou“ (Kugelmann). „Do kořán dvéře i okna, kde leží pacient tyfósní — toť první přikázání jeho léčby“ (Baginsky). Totéž platí pro neštovice, spálu, záškrt atd. Kugelmann odporučuje ve vedlejším pokoji pootevříti jedno okno na šíři dlaně, a protilehlé dvéře as na stopu, čímž by byl zjednán trvalý průvan. Do otvoru dveří vloží se kousek dřeva, aby se nemohly zavříti. Dvéře, vedoucí do světnice nemocného, musí býti stále otevřeny, a jen při velkém průvanu se postaví španělská stěna ve vzdálenosti as jednoho metru před lůžko.

Dbejme toho, aby do světnice pacientovy nevnikal prach a kouř z místností vedlejších. Obklady, prostěradla atd. nebudeme zde sušiti právě tak, jako tu neponecháme noční nádoby, zbytky vydávených hmot atd., byť by i byly přikryty. Aby v zimě byl vzduch dostatečně vlhký, dáme na kamna plochou nádobu s vodou.

Obvyklým metením část prachu se jen rozvíří, aby se pak usadila na jiném místě. Proto by se vždy mělo použiti vlhkých pilin neb rašeliny, a pokoj nemocného měl by se častěji vlhce otříti.

Ve světnici nemá být více jak 17° tepla. Vyšší temperatury jsou nemocnému obtížny, horečnatému pak přímo škodny. Při vytápění buďme opatrni, abychom nezpůsobili kouř a prach. Může-li rekonvalescent již lůžko opustiti, pak nutno poněkud více přitopiti, poněvadž není dosud schopen dostatečného pohybu. Teploměr je pro světnici nemocného nezbytný.

Za horkých dnů udržujme světnici v chládku spuštěním žaluzií při otevřených oknech, rozvěšováním vlhkých prostěradel, kropením podlahy, rozestavěním plochých nádob se studenou vodou, do nichž po případě vložíme ratolesti z listnatých stromů atd.

Lůžko nemocného. Přestýlání. Prádlo a jeho výměna.

Lůžko musí být dobře přístupné a nesmí být horním koncem zastrčeno v mrtvém koutě, kde obnova vzduchu vázne. V zimě nesmí se stýkati se stěnou, leč bychom nemocného prkny, koberci atd. dostatečně ochránili před jejím chladem a vlhkem.

Nemocný nechť může světnici dobře přehlédnouti a dle možnosti zírati oknem i do volné přírody.

Sálavé teplo kamen omezujeme přenosnym stinidlem neb ložní záclonou.

Při delším trvání nemoci snadno může dojíti ku proležení. Toto jest velice bolestné, a proto se ho za každou cenu musíme vyvarovati. Za tím účelem musíme ložní prostěradlo dokonale uhladiti, záhyby košile pečlivě vyrovnati, nemocného častěji obrátiti, polštáře a podložky denně větrati a vyklepávati, přede vším však hřbet a krajinu řitní často chladně omývati. Objeví-li se přes to na kříži, sedací krajině, na lopatkách, kyčlích neb patách červené skvrny, které pálí a tlakem prstu se ztrácejí, tož je častěji omyjeme roztokem octanu hlinitého (jedna lžíce na půl litru vody) a na ně přiložíme chomáčky vaty v téže chladné tekutině napojenými a dobře vytlačenými. Otevřená již místa smáčíme týmž, ale vlahým roztokem a pokryjeme je studeným vatovým náčinkem, jejž dle možnosti přiměřeně upevníme. Rovněž jest účelno, takovéto nemocné podložiti polštářky z vaty či žíní, anebo pryžovými věnci, naplněnými vzduchem či vodou, které povlékneme plátnem, aby gumma nedráždila kůži. Totéž platí i pro podložky nepromokavé.

Podložka nikdy nesmí být příliš tvrdá. Slamník musíme den co den protřásati. Lepší jsou ovšem matrace, jmenovitě vícedílné, poněvadž je můžeme po libosti vyměňovati. Velice je důležito, aby tělo nemocného spočívalo zcela stejnoměrně. Klínovitý polštář lépe jest umístěn pod matrací, nežli na ní. Tím opěrná spodina lůžka stoupá náklonem velice mírným.

Matrace pokryje se houní; spodní peřina toliko tehdy, naříká-li si nemocný na zimu. Svrchní peřina jest osobám horečnatým velice obtížná. Plátnem povlečené pokrývky jsou nejúčelnější. Ovšem že tu a tam musíme se podvoliti přáním nemocného. Nohy po případě zvlášť ještě ovineme teplými rouškami.

Hlava nesmí příliš hluboko vklesnouti, sic jinak povstanou návaly krve k hlavě a pacient nemůže spáti. Polštáře, naplněné

mořskou trávou plevami neb žíněmi, zasluhují přednost před peřinami.

Jestliže se na spodním prostěradle utvořily záhyby, pak nechť je dvě osoby ze stran dobře napnou a do postranic pevně zastrčí. Po jídle se lůžko pečlivě očistí od drobtů.

Nejméně jednou denně musí se lůžko znovu řádně upraviti, nejlépe tehdy, kdy se pacient koupá. Jinak se nemocný na chvíli přeloží na sousední postel či pohovku, jejíž horní konec směřuje ku spodnímu konci lůžka, a tak dalece od něho odstává, že se ošetřovatel mezi oběma může zcela pohodlně pohybovati. Těžce nemocní nesmějí při prestýlání seděti.

Ku přeložení nemocného do jiné postele potřebí méně síly než obratnosti. Obyčejně a nejlépe obstará to osoba jedna. Nemocný ovine rukama krk ošetřovatele, načež tento vsune pravou paži pod jeho kříž, levou pod stehna, nahne se mírně vzad, nemocného vyzdvihne a na druhé lůžko přenese (obr. 191). Je-li potřebí více pomocníků, pak postaví se tito nejlépe na jednu stranu postele, dlaně podstrčí pod záda, hyždě i stehna a nemocného volně povznesou, při čemž jedna osoba ještě přidržuje hlavu.

Obr. 191.

Při přestýlání musíme všechny polštáře důkladně protřásti, dlaněmi naklepati a pak položiti tak, aby dosavadní svrchní jich strana byla obrácena dolů. Ještě lépe učiníme, budeme-li moci použité polštáře na výsluní vyvětrati, vyklepati a teprvé druhý den dobře ohřáté na postel ustlati. Nelze-li tak učiniti se všemi ložními součástkami, hleďme to provésti alespoň s jednotlivými. Nemocný nesmí být oděn příliš teple. Mnohý je zvyklý nositi pod košilí ještě silné prádlo spodní. To musí jmenovitě pacient horečnatý bezpodmínečně odložiti a to tím spíše, je-li léčen vodou, tedy častěji koupán a omýván. Nestrpme, aby nemocný měl v posteli podvlékačky. Namnoze postačí výhradně košile; toliko v nutném případě dovolíme přes ni převléci lehký živůtek neb halenu. U žen nutno vlasy chrániti před scucháním.

Prádlo nemocného musí se nejméně dvakráte týdně vyměniti; je-li znečištěno, pak ovšem i častěji. Nesmí být — právě tak jako prádlo ložní — ani vlhké ani příliš studené. Proto je napřed položíme na slunce neb teplá kamna, přejedeme je několikrát horkou žehličkou neb menší kusy promneme teplýma rukama. Takovéto předchozí zahřátí je nezbytně nutné, je-li pacient postižen třesavkou neb jestliže se právě zpotil. I postel měla by být v zimě nahřátá, dříve než do ní horečnatý nemocný vstoupí. Prádlo nesmí nikde příliš těsně přiléhati, nýbrž oblékání i svlékání jeho musí se díti naprosto pohodlně: tedy volný límec, široké rukávy, dlouze rozevřená košile. U těžce nemocných, kteří se nemohou ani nesmějí hnouti, rozstřihne se košile vzadu tak, aby se dala shora navléci jako dětský živůtek. Nemocný nesmí být výměnou prádla rozčilován. Proto jej nadzvedneme neb mírně na stranu nachýlíme a zadní část košile mu vykasáme až k šíji. Na to se pacient položí na polštář s pažema nad hlavu napřaženýma, abychom mu mohli i předek košile opatrně přes hlavu přehrnouti; po té se s horního konce lůžka chopíme obou rukávů a košili úplně svlékneme. Oblékání děje se pořadem opačným: košili svineme v jakýsi věnec, s něhož rukávy visí volně dolů, načež jej přehodíme přes hlavu nemocného, v týlu navlečeme nejprve rukávy, a pak dolů volně shrneme přední, na konec i zadní část košile.

Prádlo nemocného nejlépe uložíme ihned do vody s malou přísadou mýdla, poněvadž obsahuje mnoho potu a nečistoty. Bylo-li potřísněno dávením neb jinými výměty, tož patří napřed do nádoby s roztokem mýdla draselnatého. Špinavé prádlo nikdy neponecháme ve světnici; oviny a obklady po upotřebení rozvěsíme na volném vzduchu.

VZPŘIMOVÁNÍ A POSAZOVÁNÍ NEMOCNÉHO.

Nemocní, kteří jsou déle upoutáni na lůžko, mají si častěji lehnouti na stranu, ježto při trvale poloze na znak snadno dochází k městnání krve v doleních lalocích plicních.

Těžce nemocným může býti každá námaha nebezpečná. Proto nesmějí ani samostatně se vzpřimovati, ani k noční nádobě shýbati, ani při stolici tlačiti. Raději jim dáme k ruce zvonítko, aby se každou chvíli mohli rychlé pomoci dovolati. Pro tělesnou potřebu použijeme příslušné mísy.

Má-li horní část těla přijíti do vyvýšené posice, pak vsuneme

paže shora pod polštář a zároveň s ním zdvihneme svrchní polovinu těla a hlavu. Na to podložíme záda a hlavu polštáři neb svinutými prostěradly, jimiž nemocného i po stranách obložíme, aby byl pohodlně opřen a nemohl se svézti dolů. Přes rámě přehodíme po případě j pokrývku. Svrchní část těla můžeme též opříti o převrácenou židli, jejíž nohy směřují vzhůru, opěradlo pak se přední hranou sedadla dolů.

Aby se nemocný mohl sám bez namáhání vzpřímiti, ovineme o dolní část postele provaz, na jehož volný konec připevníme krátkou, tlustou hůl, sloužící za rukojeť. Po případě lze použiti i příruční kladky.

OŠETŘOVÁNÍ DUTINY ÚSTNÍ

je u všech ležících pacientů vysoce důležité. Nejsou-li ústa chována v čistotě, tvoří se snadno hnilobné látky, jež pak vnikají do krve neb způsobují poruchy v zažívání. Proto nutno ústa i zuby vícekráte denně čistiti vlahou vodou a dle možnosti i kartáčkem. Těžce nemocní nesmějí býti při tom vzpřimováni. Tu a tam lze do vody přidati něco sole (na hrot nože pro sklenici roztoku). Nemocným bezvědomým a dětem musíme ústa opatrně vytříti kusem navlhčené roušky.

Velmi vhodné jsou časté lázně ústní, které tiší pocit žízně, zmírňují horkost, udržují dutinu ústní v čistotě a zamezují ošklivou pachut.

Rovněž lze doporučiti častější kloktání chladnou vodou. Nemocný prostřednictvím lícních svalů pohybuje v dutině ústní vsrknutou tekutinou sem i tam, načež opláchnuv při hlavě zpět schýlené i hlubší partie hltanové, vypustí ji z úst do připravené již nádobky. I v poloze ležaté lze tímto způsobem zcela dobře kloktati. Počínati si při tom nápadně hlučně, není ani nutné, ani prospěšné.

Dvojnásob důležitým je pěstění dutiny ústní při zánětlivých stavech v krku a hltanu, jakož i při ošklivém zápachu z úst. Tu ku kloktadlu rádi přidáváme něco citronové šťávy (čajovou lžičku na sklenici vody).

PŘIJÍMÁNÍ POKRMŮ.

Osoby horečnaté nemají téměř nikdy chuti k jídlu. To není nijakým zjevem nahodilým. Příroda chce tím říci: nemocný nyní nemůže ničeho stráviti; co se do něho násilně vnutí, jest proň netoliko

bezcennou přítěží, nýbrž rychle v těle přechází ve kvašení a hnilobu, poněvadž bylo nedokonale zažito. Ani jedno zvíře nežere, pokud trpí horečkou. Nemocný hladem nezemře, zdrží-li se po několik dnů potravy; proto mu ji nijak nevnucujme. Jedině tehdy, trvá-li stav horečnatý příliš dlouho, je žádoucno, nemocného do jídla nutiti, byť by i chuti neměl. Ale pak musí lékař nejen vhodnou diétu předepsati, nýbrž ji i kontrolovati. Ošetřovatel má činiti podrobné poznámky, jak často, kolik a co, nemocný požil. Každá chyba v diétě může býti osudnou. Obzvláštní pozornosti zasluhují choroby žaludeční a střevní.

Při nemocech vleklých, spojených s nedostatkem chuti k jídlu, musíme nemocného z pravidla vybízeti, aby něco pokrmu přijal. Neboť v takových stavech chybí potřebný instinkt, který je při akutních chorobách nejlepším pokynem.

Dbejme toho, aby nemocný mohl svoji žízeň přiměřeně ukájeti. Pacientům bezvědomým podáváme nápoje ovšem bez vyzvání. Poněvadž osoby horečnaté obyčejně pijí příliš hltavě, snadno si mohou prochladiti žalůdek, je-li nápoj příliš studený. Proto vlahý nápoj je lepší a více hasí žízeň. Jen při vysoké horečce lze doporučiti ochlazování nápojů. Za tím účelem smočíme ručník do studené vody, mírně vyždímáme a ovineme okolo nádoby, kterou na talíři postavíme do průvanu.

Co nemocný smí jísti a píti, to mu budiž podáno ve formě chutné a s vlídnými slovy. Může-li seděti, pak mu prostřeme na prkénko, před ním ležící, a hledíme mu vlastní obsluhou připomoci. Nemocní velice slabí neb ochrnutí, musí býti krmeni. Ošetřovatel usedne ku pravé straně postele, vstrčí levou ruku pod polštář, mírně vyzdvihne hlavu a pravicí nemocnému pokrm podává. Při tom vsune lžíci tak dalece do úst, aby nemocný svými rty mohl lehce vsrknouti její obsah, aniž by musil hlavu zbytečně ku předu nachylovati. Zakucká-li se, pak nutno horní část těla rychle nadzdvihnouti.

Hleďme k tomu, aby nemocný požíval jen malá sousta, jedl zcela zvolna a vše co nejpečlivěji rozžvýkal. Co bylo hltavě spolknuto, působí pak nemalé obtíže. I polohusté pokrmy, jako kaše z bramborů, rýže, krupice atd. musí býti dobře slinami promíseny. Mléko má nemocný požívati po lžících, anebo popíjeti v malých jen doušcích, aby se v žaludku neutvořily větší chuchvalce sýroviny.

Jedna z nejvíce vynikajících ošetřovatelek, miss Florence Nightingalova, vyjadřuje se o této stránce ošetřování následovně: „Nej-

větší část slabých nemocných nemůže před 11. hodinou dopolední požívati (pevnějšího) pokrmu, i kdyby byli před tím hladověním zcela vysíleni. Proto je ochraňujeme před úplným vyhladověním tím, že jim každou hodinu podáváme něco potravy tekuté."

„Má-li ošetřovatelka nařízeno, do nemocného vpraviti každou třetí hodinu koflík jakékoli tekutiny, a nesnáší-li toho žaludek ve formě takto ordinované, tož pokouším se, podávati ji každou hodinu po velkých lžících, a když ani to se mi nedaří, činím tak každou čtvrt hodinu po lžíčkách čajových."

„Seslábli pacienti nejsou kolikráte schopni, polykati z pouhého ochabnutí nervů, které dalšími nároky na jejich sílu může býti jen zmnoženo. Nedostanou-li své jídlo přesně na minutu, a to v době, kdy jsou prosti jiných zevních požadavků, může se státi, že nejen pro tento okamžik, nýbrž ani v příštích hodinách nebudou s to, aby podaný doušek spolkli."

„Jmenovitě u nemocných chronických mnoho na tom záleží, abychom přesně znali onu hodinu, kdy pacient může volně jísti, jakož i ono období, kdy se cítí nejslabším, což se může den ode dne různým způsobem měniti. Avšak k tomu je potřebí důkladného pozorování, vynalézavosti a vytrvalosti, vlastností to, které mají býti ozdobou každé dobré ošetřovatelky, a kterými možno více nemocných na živu zachovati, než se všeobecně myslí."

„Jedním z nejčastějších následků vyhladovění je nespavost; neboť obyčejně pacienti v témž poměru spí, v jakém jedí."

„Ponecháme-li jídlo, byť netknuté, delší dobu u postele nemocného v domnění, že po jisté době pacient přece jenom po něm dobrovolně sáhne, dopouštíme se velkého nedopatření, jímž se může pokrm nemocnému úplně zoškliviti. Proto v pravý čas jídlo předložme a rovněž v pravý čas je odstraňme, ať z něho nemocný požil nebo ne."

„Je známo, že nemocný tím snáze pokrm požije, čím méně je rušen přítomností jiných. V onom pak případě, kdy musí být pacient krmen, nesmí s ním ošetřovatelka příliš hovořiti, a to co nejméně o jídle samém."

„Podnos pod šálkem vždy musí býti čistý a suchý, aby se nemocný při popíjení stále nemusil obávati, že rozlitou na něm tekutinou si potřísní prádlo svoje i ložní."

VÝMĚTY NEMOCNÉHO.

Zůstanou-li zbytky zažité potravy delší dobu ve střevě, zahnívají. Ze hnijícího pak obsahu střevního snadno se chorobě dostane nového vzmachu. Proto je bezpodmínečně zapotřebí, abychom hned na začátku onemocnění vlahými klystýry pečovali o nejvydatnější vyprázdnění a i v průběhu jeho udržovali pravidelnou stolici. Jeť střevo vyměšovacím orgánem i pro jedy choroboplodné, což jmenovitě platí při horečnatých chorobách nakažlivých. Když nemocný po řadu dní ničeho nepožívá, pak ovšem bude stolice méně obsažná; avšak na počátku jest pročištění střeva a upravení stolice vysoce důležito, a zejména při nemocech horečnatých vedle tělesného klidu a přístupu čerstvého vzduchu pravou nezbytností. Kdo z ošetřovatelů v tomto směru něco opomine, porušuje svoji povinnost způsobem nejhrubějším a v pádu nepříznivého zakončení choroby musí si činiti výčitky nejtrpčí. Přístroj k udílení klystýrů náleží tudíž k výzbroji domácí lékárny a nemá v žádné rodině scházeti.

K podložení používá se zvláštní ploché mísy, která se po upotřebení ihned přikryje a z pokoje odstraní, aby se venku řádně vyčistila.

Mnozí nemocní mohou se v ležaté poloze jen stěží vyprázdniti. V takém případě pacienta podzdvihneme tak dalece, aby na míse seděl, načež mu záda opřeme o polštář. Tam, kde by vzpřímení mohlo uškoditi, podepřeme pacienta o kříž, aby se mohl poněkud nadzdvihnouti, zdola pod něho vsuneme podloženou mísu, načež mu kážeme vztýčiti kolena a roztáhnouti nohy. Nepohodlí a námaha je v této posici daleko větší než v sedě a i výsledek je menší. V nutném případě může se díti vyprázdnění i v poloze postranní. Svrchní část těla leží poněkud povýšená a ošetřovatel přidržuje pánev. Je-li postel železná a trojdílnou matrací opatřená, může se střední díl odstraniti a na jeho místě noční nádoba podložiti. V mnohých případech lze nemocného z lůžka stranou posunouti a na noční stolici neb povýšenou noční nádobu opatrně posaditi. Záda a hlava musí se podepříti polštáři; přes ramena a nohy přehodí se prostěradlo neb pokryvka.

Může-li nemocný lůžko občas opustiti, postavíme mu nádobu na stoličku neb připravíme přenosný kloset s trochou sypké rašeliny. Záda musí býti dobře opřena, tělo řádně přikryto. Výkal smí zůstati ve světnici jen tak dlouho, až je nemocný úplně obstarán.

V zimě hledíme noční nádobu napřed vypláchnouti teplou vodou. Tlačí-li okraj, opatříme jej plátěnou vložkou.

Silné tlačení zvyšuje tlak krevní, což může býti při slabosti srdeční velice nebezpečné. Z toho důvodu má se stolici napomáhati toliko krátkým, občasným tlakem. V nutném případě musí se i hyždě od sebe oddáliti. Jakost výkalů může lékaři poskytnouti velmi cenné pokyny jak o povaze nemoci, tak o pravděpodobném průběhu a konečnému výsledku. Tak ku příkladu dehtovitě zbarvená stolice poukazuje k tomu, že v žaludku neb horních částech střeva událo se krvácení; krvavý výměť je svědectvím, že výron povstal v partiích hlubších; šedivé vzezření výkalu nás upozorňuje, že se jedná o nemoc jaterní atd. Vyškolený ošetřovatel může tudíž lékaři vždy oznámiti, zdali byla stolice náležité formy, neb byla-li bobkovitá, krví či hlenem promíšená, zda obsahovala hlísty neb hojně nezažitých zbytků či cárů slizničních, bylo-li lejno nápadně stenčeno atd. Kdo však v ohledu tom nemá dostatečné zkušenosti, učiní lépe, uschová-li výměty, dobře uzavřené a mimo světnici nemocného se nalézající, až do příchodu lékaře, aby se o jejich jakosti mohl vlastním zrakem přesvědčiti.

Přeplněním měchýře může dojíti ku škodlivému městnání moče v ledvinách. Proto musíme pacienta častěji k močení vybízeti. Příhodné k tomu nádoby (sklenice obdržíme v každém obchodě se sklem či porculánem. Pro muže stačí též láhev se širokým hrdlem, pro ženy sauciéra (nádoba na omáčky) neb podložená mísa. Může-li se nemocný povztyčiti, pak vystrčí nohy z postele a vykoná svou potřebu na jejím okraji.

I pozorování množství a jakosti moče je důležito. Lékař musí věděti, jak často a kolik nemocný močil, jak vyprázdněná moč vyhlíží atd. V tomto ohledu nemůže se spolehnouti na údaje příbuzných, nýbrž musí se o všem osobně přesvědčiti. Ošetřovatel na mnoze ani nedovede rozeznati, je-li moč krvavá, neb je-li k ní čmýrová krev přimísena, obsahuje-li hlen či hnis, neb je-li nápadna svou ssedlinou atd. Z té příčiny má se i moč přikrýti a mimo pokoj nemocného do příchodu lékaře uschovati. Okolnost ta je důležita u šestinedělek, které jsou někdy tak sesláblé, že mohou měchýř jen částečně vyprázdniti. Toliko lékař dovede posouditi, zda množství dobrovolně vypuštěné moče je postačitelné.

Chce-li lékař moč odborně vyšetřiti, musí se pacient časně ráno vymočiti do láhve dokonale čisté.

Do kapesního šátku plvati, je zajisté odporné. Nemocný měl by použíti plivátka, jež lze v každém obchodě s porculánem za několik haléřů obdržeti, neb alespoň do menšího hrnku s rukojetí a pokličkou. Nádoba ta musí býti nemocnému snadno po ruce. Z nouze lze u postele postaviti i hluboký talíř neb starou misku, do níž se napřed naleje něco vápenné vody neb roztoku draselnatého mýdla.

Všechny nádoby, určené pro výměty nemocného, musí býti chovány v úzkostlivé čistotě. Proto se častěji promyjí horkou vodou s příměskem sody, mýdla neb i písku.

Při dávení musíme nemocnému hlavu podepříti a zevně přes okraj postele nachýliti, aby se mohl co nejklidněji do přichystané nádoby vyprázdniti. Po vydávení podejme mu ihned čerstvou vodu k pročištění úst. Trvá-li ošklivost od žaludku nadále, posloužíme mu studenou vodou citronovou neb douškem jiného nakyslého nápoje.

I vydávené zbytky mohou býti pro lékaře směrodatny. Tak ku příkladu při vrhnutí krve dle nich ihned rozpozná, pochází-li krev ze žaludku nebo plic. I množství jich je důležito. Příbuzní obyčejně v ohledu tom přehánějí. Proto i výměty tohoto druhu nutno uschovati do příchodu lékaře, jemuž se pak oznámí, kdy se dávení dostavilo; zda bezbolestně neb s bolestmi, v té či oné partii vězícími; zda bylo provázeno průjmem buď předchozím, či následujícím atd.

Užívání teploměru.

Pro lékaře je vysoce důležito, aby u nemocných horečnatých znal výši teploty tělesné a její kolísání v průběhu dne. U zdravého člověka obnáší asi 37 stupňů. Mnohé nemoci, jako bahenní zimnice, zvratný tyfus atd., jeví zcela typický průběh horečky, dle něhož je lze ihned rozpoznati. Teplota měří se ráno a večer v určitou dobu. Za tím účelem vsuneme dolní část teploměru do podpaží a kážeme nemocnému, aby ji ramenem pevně k sobě přitiskl. Rozumí se, že mezi hrotem teploměru a kůží nesmí se nalézati záhyb košile. Po deseti minutách nález teploty se odečte a na připravený papír zaznamená. Poněvadž při obyčejném teploměru sloupec rtuti rychle klesá po vytažení z podpaží, musíme si s odečtením pospíšiti. Jinak tomu ovšem při teploměru maximálním, pro horečky určeném, kterým však musíme před upotřebením důkladně zatřepati, jakmile ukazuje teplotu vyšší než 37 stupňů.

Malým dětem vstrčí se spodní část teploměru na místo do podpaží do řitě.

Při horečnatých chorobách vždy doručuji příbuzným zvláštní tabulku ku naznačování měřených teplot, čímž si zjednám netoliko určité měřítko způsobu a tíhy dotyčného onemocnění, nýbrž zároveň i kontrolu všelikých diétních chyb, které křivku teploty vždycky vyženou do výše, k nemalému ovšem úžasu příbuzných, vinu toho více méně nesoucích.

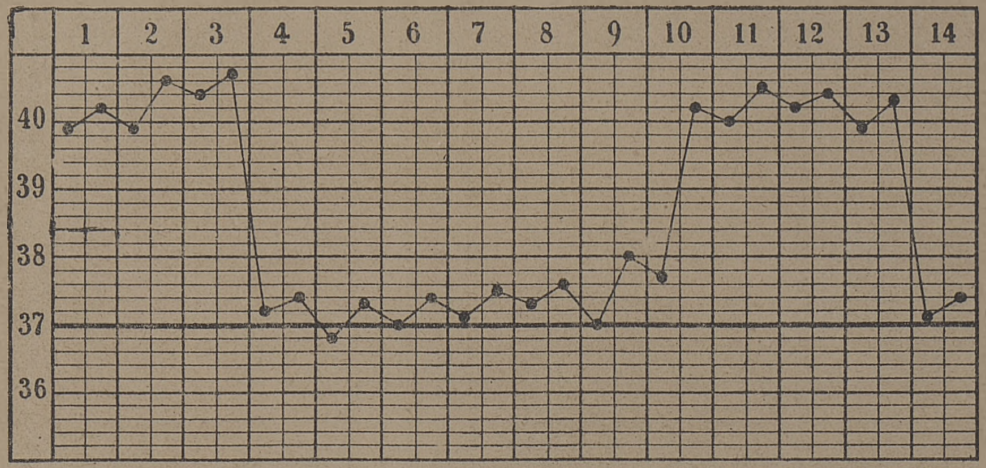
Fysiologický roztok soli.

Po velkých ztrátách krve a náhlém úpadku sil vstřikuje lékař pod kůži „fysiologický roztok solný" (7:5 gr na litr svařené vody). Tím stoupne opět tlak krevní a srdce pracuje mohutněji. Kde není váhy po ruce, použijeme lžice soli na litr vody. Solný tento roztok lze vpraviti do těla i ve formě klystéru; nicméně sluší míti na zřeteli, že smíme použiti jen zcela slabých roztoků. Proto vždy volme raději menší množství soli než nadměrně velké.

Návštěva a zábava nemocného.

„Nemocní stávají se nebezpečnými ponejvíce z příčin příležitostných, jež porušují hojivou moc přírody. K nejhorším náleží láska, přátelství a soustrast. Je věru neuvěřitelno, kolik nemocných těm ctnostem padá za oběť! V prvých dnech nechá se nemocný jakž takž v klidu a rozumném ošetřování; jakmile se však jeho stav zlepší, počne pravý kultus jeho ložnice, který však v očích svědomitého lékaře je nejhorší službou satanášovou. Nadarmo volají unavené a chvějící se nervy: Nechte nás na pokoji! Nadarmo touží rozbouřená krev po blahonosném klidu a odpočinku, aby poslední uhlíčky zánětu mohly tíše uhasnouti — každá pomoc marná! Tu je návštěv a poptávání, povídání a předčítání, chystání tak zvaných nevinných zábav a radostí — a druhého dne lékař se zoufalstvím zpozoruje, že nebohá oběť přátelství a lásky, kterou včera s nejlepší nadějí opustil, je na tom hůře, než kdy před tím. A proto u nemocných, kteří jsou obklopeni okolím, plným lásky a účastenství, počítám již předem s dvojnásobným časem k uzdravení oproti pacientům, kteří postrádají jakéhokoli láskyplného sousedstva. O ty dlouhé chvíle, ty neocenitelná bohyně nemocenských lůžek! Hygieiu měli by představovati zívající; neboť nelze vypověděti, jak obrovskými kroky kráčí polepšení, nemá-li nemocný praničeho na práci, než

Vzorec teploměrné křivky při tyfu zvratném.



Při této nemoci udržuje se horečka po několik dní na 40° i více, načež za hojného potu rychle klesá, aby po 5—7 dnech se dostavil nový, obdobný záchvat.

pouhé zívání.“ K tomuto výmluvnému léčení, jež Immermann ve svém „Vrchním právu“ vkládá do úst stařičkému lékaři, nevím, co bych měl více připojiti. Co zlého mohou natropiti návštěvy, o tom se může každodenně přesvědčiti jedině lékař. Nejen, že nemocný je obtěžován již dlouhým vyptáváním, nýbrž on musí v jednom kuse opět a opět o své nemoci vyprávěti. To ho rozčiluje, srdeční sílu oslabuje. A pak přijde na řadu celá snůška dobrých rad, které dovedou nemocného i s okolím připraviti o veškeru důvěru k lékaři. „Návštěvy jsou lékařem zakázány!“ Těmi slovy nejlépe oddálíme dotěrné množství.

Nemocných a rekonvalescentů nikdy neobjímejme, nelíbejme a bouřlivě necelujme, poněvadž je uvádíme ve zbytečné rozčilení. Větší děti a dospělí mohou tím snadno býti i pohlavně podrážděni. To však je v době rekonvalescence dvojnásob škodlivé. „To když zvete láskou, jak umí láska mučit!“ V nemocech nakažlivých nutno polibků zanechati již pro nebezpečí infekce. Obchodní starosti a rodinné trampoty buďtež od rekonvalescentů za každou cenu oddalovány. Z té příčiny jim zapovíme i přijímání jakýchkoli dopisů bez našeho vědomí.

Ale nic by nebylo ošklivějšího, jako v nemocném neb v rekonvalescentu vzbuditi domnění, že okolí jich se o ně nestará. Naopak, hleďme jim prokazovati všemožnou vlídnost a přátelství; ale musí se tak díti s pravou mírou. Kdo chce těžce nemocného ošetřovati, musí míti na zřeteli jeho duši. Soucitná otázka, potěšné slůvko, lehký stisk ruky, jemné pohlazení čela, vonná kytička, tiché obstarávání jeho lůžka — to vše dává nemocnému na jevo, že se nalézá v rukou láskyplných. Hlasitých slov a prudkých polibků k tomu není zapotřebí. Pokud se pacient cítí bezmocným, nutno mu dodávati mysli a naděje. „Jak jen budu zase zdráv“ — tato myšlenka musí jej zplna ovládati. Nechť si jen staví v tichosti své vzdušné zámky; to ho oddaluje od úzkostlivého přemítání. Pokračuje-li zdárně rekonvalescence, pak hleďme v něm podněcovati chuť k práci a mějme ho znenáhla ku vhodnému zaměstnání (lehké ruční práci atd.). Nic tak nevzpruží rekonvalescenta, jako vědomí, že opět bude schopen práce.

Co je nutno na nemocném pozorovati a lékaři oznámiti.

Ošetřovatel může leccos postřehnouti, co lékaři při návštěvě

*) Jednotlivé odstavce vzaty z Aubrechtovy knihy: Návod k ošetřování nemocných. Ve Vídni a Lipsku nákladem A. Hölderа. Kniha ta jest určena pro ošetřovatele z povolání.

snadno ujde. Vždyť má nemocného na očích ve dne i v noci; lékař jen po několik minut. Musí ho mýti a koupati. Při tom má příležitost všimnouti si celého těla a leckterých jednotlivostí, jež mohou býti důležity při posuzování celkového stavu, ale lékaři zůstanou skryty. Lékař vidí pacienta obyčejně v klidu postele. Ošetřovatel však jej pozoruje při posazování, při přestýlání, chůzi atd., a je-li jen trochu vyškolen, snadno může posouditi z urychleného snad tepu, dechu, času k úplnému zotavení potřebného, jak dalece naň působí různé namáhání. Nemocný naříká často jen chvílemi na bolesti a někdy nemá náhodou nijakých stížností, když jej navštíví lékař. Ale tento musí být o všem tom zevrubně poučen. Ošetřovatel nejlépe ví, zdali horečka stoupá a klesá, zdali je rekonvalescent již úplně bez horečky, nebo zdali se ještě na večer ukazuje jakési zvýšení temperatury, které je často jediným projevem, že není dosud všechno v úplném pořádku. Nezví-li o tom lékař v čas a dovolí-li pacientovi předčasně opustiti lože a požívati hutnou stravu, snadno se může státi, že zdánlivě překonaná nemoc opět se vrátí v plné síle. Zkrátka, pozorování ošetřovatelovo je pro posuzování choroby důležitým podkladem.

T e p ukazuje, jak srdce pracuje. U zdravé dospělé osoby koná as 70 úderů v minutě. Velmi rychlý, slabý a nepravidelný puls poukazuje k oslabení srdeční činnosti. Počet d e c h ů u dospělého kolísá mezi 12 a 10 v minutě. Dítky dýchají rychleji. Při horečce a zejména při chorobách plicních jest dýchání urychlené i stížené. Při veliké dušnosti pohybují se zároveň i chřípě.

Chorobné známky v oblasti oční.

Mnohdy se očni víčka zdají ráno oteklá a slepená, po omytí však opět normální. Jindy zase objeví se světloplachost. Zažloutnutí „běliny“ v prvopočátku snadno lékaři ujde, jmenovitě při návštěvě večerní. Za to ošetřovateli je v brzku nápadným. Někdy se vyskytne i dvojzření, jako projev těžké choroby mozkové.

Chorobné známky v oblasti ušní.

Píchání v uších poukazuje ponejvíce k zánětu středního ucha, chorobě to nikterak lhostejné, jež se u malých dětí označuje horečkou, neklidem, křikem a občasným saháním na hlavičku.

Zevnějšek a vzezření nemocného.

Náhle vzniklá bledost může být známkou nastávající mdloby, hrozícího dávení, silné bolesti a vnitřního krvácení (při tyfu, vředech žaludečních a střevních). Zardění v okolí nosu je mnohdy prvným projevem růže. Opar na rtech přichází při zánětu plic, střídavce a poruchách zažívání. Červená, bolestná místa na kůži a hyždích, na lopatkách a patách jsou při delším trvání nemoci prvními známkami proležení. Těstovité zduření poukazuje na vodnatelnost. Nadutý, voskově zbarvený obličej prozrazuje často onemocnění ledvin.

Chorobné známky v oblasti dutiny ústní.

Rodiče měli by se často dětem dívati do krku, aby je na podobnou prohlídku navykli a zároveň se zevrubně přesvědčili o vzezření dutiny ústní a hltanové. Pak snadněji postřehnou případné chorobné změny. Za tím účelem smáčkne se kořen jazyka držadlem lžíce a dítěti velí, aby řeklo táhle áááá. Ruce ovšem nutno napřed mýdlem omýti! Při nastalé horečce musí být v prvé řadě prohlédnut hltan. Je-li měkké patro silně zarudlé a jeví-li se na zduřených mandlích nažloutlé tečky, pak jedná se pravděpodobne jen o ostrý zánět krční; naproti tomu našedlý, plísni podobný a páchnoucí povlak poukazuje na záškrt. Nejsou-li děti navyklé na občasnou prohlídku v krku, jsou pak v pádu onemocnění velice jí rozčileny, a mnohdy se ani lékaři nezdaří, aby dutinu hltanovou řádně si mohl vyšetřiti.

Chorobné známky v oblasti dýchadel.

Při kašli nutno lékaři sděliti, zda se dostavuje v záchvatech, zda stejnoměrně ve dne i v noci, nebo výhradně jen v hodinách nočních, zda hlavně z rána či před spaním. Zároveň se musí přihlédnouti ke chrchli, zda neobsahuje krevní žilky neb sraženiny.

U onemocnělých dívek a žen dbejme na příchod čmýry, o němž nutno lékaře uvědomiti.

U malých dětí je často velice obtížno vyzvěděti, co jim schází, poněvadž neznají případného výrazu k vyjádření pocitů a nemohou přesně udati sídlo svých bolestí. Proto bude nejlépe, dáme-li je hned do postýlky, postaráme se zavčas o stolici a zakážeme jakoukoliv potravu.

Další důležité pokyny při ošetřování nemocných.

Především dlouho nečekejme a nevolejme lékaře příliš pozdě. Mnohé těžké choroby horečnaté začínají pouze tím, že člověk se cítí „nevolným". Zakročí-li se proti tomu ihned, může se nezřídka podařiti, že nemoc zdoláme v zárodku neb aspoň jí zjednáme mírnější průběh.

Lékaře objednejme dle možnosti již v ranních hodinách ordinačních, aby si svůj čas mohl patřičně rozděliti. Máť z pravidla více těžkých pacientů a proto nemůže vždy okamžitě přijíti na zavolanou.

Ruce musíme si často a důkladně čistiti. Úzkostlivá čistota je jedním z hlavních požadavků při ošetřování nemocných.

Ráno a večer omývejme nemocnému obličej a ruce hrubým neb vlhkým ručníkem, a ráno mu i pročesejme vlasy.

Nemocný, stížený silnou horečkou, nesmí zůstati bez dozoru, ježto by v oblouznění snadno mohl opustiti lůžko neb světnici a sobě ublížiti. Leč i jindy není radno nemocného ponechati o samotě; v nutném případě mu sdělíme, kde se zdržujeme a k ruce mu dáme zvonítko.

Vůči nemocnému hleďme vždy vystupovati s určitostí a přesností, obzvláště pokud se týče příkazů ústních. Zejména nedejme na sobě znáti, je-li o něčem jakási pochybnost, byť by se i o pouhou maličkost jednalo. Pochybnost si ponechejme pro sebe, ale vůči pacientu zachovejme si zdání naprosté jistoty. Lidé, kteří nemohou upustiti od hlasitého přemýšlení a vždy si musí přeříkati celou historii pro a proti, nehodí se k stavu ošetřovatelskému. Nerozhodnost je pro všechny nemocné velice trapná. Vidí-li, že celé jich okolí je nerozhodno, začnou v ochablém mozku sami namahavě spřádati své myšlenky, aby se přišlo k rozhodnutí" (miss Nightingalova).

Odporem se nemocní rozčilují. Proto hleďme jejich přáním dle možnosti vyhověti. Vlídné a žertovné slovo upokojí nejlépe. Nezřídka je nemocný ovládán zvláštními klamnými představami. tak že tvrdí neuvěřitelné věci a obviňuje své okolí způsobem velice nevlídným. To mu ovšem nebudem ve zlé vykládati, ježto v té době není pánem svého rozumu a svých pocitů.

Starostlivost o nemocného nesmíme dát nápadněji na jevo. Zvážnělá tvář a stopy slzí jej velice děsí. „Veselá mysl jest oblohou, pod níž se všemu daří."

Bezúčelným přecházením, šeptáním, tichými rozhovory se pacient značně rozčiluje. Co pak as chtí? O čem pak to mluví? táže se ihned vyděšeně. Rovněž nesmíme nemocného zaleknout tím, že jej prudce oslovíme, z nenadání na okraj postele sedneme, neb neobratně uchopíme.

Snažme se oddáliti vše, co by mohlo pozdržeti spánek. Po večerním jídle vyčistíme nemocnému zuby a dutinu ústní, načež se postaráme o největší ticho.

„Jakmile jsme nemocnému řekli ‚dobrou noc!‘, pak zanechme jakékoli dodatečné práce v jeho světnici, abychom mu nepřivodili opak. Neboť jestliže ho z prvního spánku probudíme, pak můžeme být jisti, že po celou noc již oka nezavře:“ Zdravý člověk, jenž spí ve dne, nebude dobře spáti v noci. U nemocného je to naopak: čím více jej necháme spáti, tím déle spáti vydrží“ (miss Nightingalova).

Nikdy nerušme pacienta a rekonvalescenta v klidném spánku. Je-li mu udělený zábal nepříjemným, probudí se sám. Spánek je nejlepším lékem. „Kdo spí, jí.“ „Usne-li, bude mu lépe.“ „Spánkem odchází mnoho chorobných příznaků.“ Jmenovitě dítky „vyspí se do uzdravení“. S klidným spaním nesmíme zaměniti polospánek s blouzněním, omámením a bezvědomím.

Nanejvýš důležitým činitelem a nejlepším průvodcem každého léčení jest d ů v ě r a k l é k a ř i. Jak toužebně očekává nemocný hodinu, ve které přicházívá. Jak visí na jeho rtech! Jak bádá v jeho obličeji! Vždyť chce z jeho rysů vyčísti svůj osud! „Lékař má tři obličeje: jeden andělský, když přistoupí k lůžku nemocného; jeden boží, když jeho rady pomohly; jeden ďábelský, když žádá zaplacení.“ Tak dí starý Kuszmaul svým obvyklým, drastickým spůsobem. „Autoritativní ujištění, že od té chvíle bude již lépe, pomůže často víc, než všechny procedury.“ „Pravé slovo v pravý čas z úst zkušeného a humanního lékaře dělá často pravé divy.“ Proto, kdo lehkomyslně poškozuje důvěru v lékaře, škodí nemocnému. Či mají se příbuzní a ošetřovatelé zříci vlastního úsudku? Dojista nikoli. Nicméně u přítomnosti pacientově vzdejme se každého kritisování, ať již slovy, nebo pouhým tvářením. Chceme-li neb musíme-li lékaře změniti, pak hleďme to před nemocným odůvodniti tím, že je výhradně pro jeho upokojení žádoucno tázati se o radu ještě jednoho lékaře.

Máme-li lékaři podati zprávu o věcech, jež by nemocného mohly znepokojiti, učiňme tak před jeho návštěvou nebo po ní.

Ošetřování v rekonvalescenci.

Při těžkých horečnatých chorobách byly na srdce kladeny veliké požadavky. Proto nemalá část pacientů po překonané již nemoci zmírá slabostí srdeční. Proto buďme opatrni! Nemocný opustí lůžko teprve tehdy, je-li již po řadu dní prost vší horečky, a vyžádal-li si lékařského svolení. První pokusy v chůzi nesmí konati bez podpory a přípomoci. Rozčilování a namahání jakéhokoliv způsobu musí se varovati ještě po celé týdny. Dítky nesmíme poslati do školy příliš záhy.

Rekonvalescent musí se opět vykrmiti. Zpravidla musí mnoho doháněti. Ale dbejme o to, aby hltavě nepolykal, nýbrž zvolna a dobře žvýkal. Po nemocech žaludečních a střevních (po tyfu, zánětu slepého střeva atd.) musíme být s jídlem ještě dlouho opatrní a přesně se držeti lékařských nařízení.

Rovněž jest důležito, abychom přiměřeně zaměstnali ony rekonvalescenty, kteří se po těžké chorobě, ku př. tyfu, jen pomalu zotavují. Trvalý nedostatek cviku ochromuje a potlačuje energii. Příhodná práce naproti tomu vyvolává příjemné pocity a oživuje naději na úplné uzdravení. Vědomí, že opět budeme moci pracovati a tvořiti, uklidňuje mysl a znamenitě povzbuzuje tělesné i duševní funkce.

U větších dětí a mladých lidí hleďme v průběhu rekonvalescence, aby dlouhou chvílí nebyli svedeni k vilnosti a tajným neřestem.

Nic tak nepodporuje úplné obrození jako pobyt na čerstvém vzduchu a výsluní, jakož i důvěrnější styk s přírodou. Rekonvalescent nechť však se varuje stinných a průvanu vysazených míst a z jara ať nesedá na holou zemi. Změna povětří činí nezřídka opravdové divy.

Ošetřování nezhojitelných a umírajících. Ochrana před pohřbením za živa.

Nezhojitelným a beznadějným nemocným musí okolí usnadniti trpký jich osud všemožnou vlídností a oddanou pečlivostí. „Nemůže-li již lékař nemocnému dáti více zdraví, nesmí jej aspoň oloupiti o naději. Ještě na pokraji hrobu ji v sobě živí člověk naprosto nevyléčitelný Pacientova ložnice, kterému zmizela poslední jiskra naděje, podobá se oživenému hrobu a kryptě z matrací (Scholz).

Toliko na zřetelně označené přání nemocného mělo by se po-

slati pro duchovního, a to ještě s ujištěním, že dosavadní stav choroby toho nijak nevyžaduje. Naproti tomu nedostatek závěti může míti pro příbuzné nemalý význam. Proto chtějíce za tím účelem zavolati notáře (neb obecního starostu), snažíme se nemocného přesvědčiti, že uspořádání finančních poměrů nijak nesouvisí s možností jeho blízkého skonu. „Již brahmínská moudrost učí, že je zakázáno sděliti umírajícímu o brzkém jeho konci“ (Scholz). I když se zdá být v bezvědomí, často ještě slyší, co se mluví. Sednouti si k posteli, ruku jeho uchopiti, pot s čela mu stírati, mysli dodávati, občerstvení podati a, nemůže-li více polykati, často mu rouškou v studené vodě zvlženou ústa vytírati — toť jsou poslední služby lásky.

Chuť k životu se projevuje až do posledního dechu a „smrtelný zápas“ zdá se být výrazem úsilí, jímž tělo zoufale hájí svou existenci. Ale ačkoli zjevy tyto vzbuzují v okolí úzkostné vzrušení, je hodina smrti pro umírajícího dle všeho zdání téměř bezbolestná. Nejprve hasne cit, pak trpné vědomí. Ale kde není citu, není též bolesti. Smrt se blíží právě tak tiše a klidně, jako její bratr, spánek.

Zesnulému zatlačíme a poněkud i zatížíme oči. Dolní čelist se podváže a mrtvola umyje. Nikdy nelíbejme úst zemřelého. Není-li doma dostatek místa, dopravme rakev co nejrychleji do márnice. K tomu nutno již z toho důvodu raditi, abychom příbuzné ušetřili od rozčilování, s jakými vždy je spojeno častější zírání na mrtvolu. Byla-li příčinou smrti choroba nakažlivá, pak zapovídá to prostá opatrnost. V tom případě mějme v světnici zemřelého dvéře a okna po řadu dní otevřeny. Veškeré prádlo, tudíž i ložní, ihned vložme do roztoku draselnatého mýdla. Matrace povlaky a šaty odevzdejme desinfekčnímu ústavu anebo rozvěsme na výsluní a pak důkladně vyklepejme. Bezcenné věci spálíme neb hluboko zakopáme. Podlahu dáme vydrhnouti roztokem sody, stěny opatříme čerstvým nátěrem a čalouny vyčistíme chlebovou střídkou.

Mnohý je přestrašen příšernou myšlenkou, že by mohl být pohřben za živa. Jaké jsou známky nastalé smrti? Zbarvení obličeje může nás klamati; neboť není vždy mrtvolné. Ale oko je vyhaslé, t. j. rohovka ztratila svůj lesk a trvale se zakalila. Prst, utažený svinutou nití, nezmodrá, poněvadž krev přestala kolovati. Ruka proti světlu napřažená nejeví více na okrajích prstů růžového průsvitu. Na svislých částech těla vznikají modro-červené skvrny. Nejspolehlivější známkou jest však hnilobný zápach. Obzvláště úzkostliví pozůstalí mohou konečně požádat lékaře, vystavujícího úmrtní lístek, aby otevřel některou tepnu mrtvoly.

Závěrek.

Ctěný můj učitel, prof Kussmaul, pravil k nám jednou v přednášce: „Přál bych vám všem, pánové, abyste jednou šťastně prodělali důkladnou nemoc. Neboť jen tak naučíte se rychle a dobře s nemocnými zacházeti.“ Ošetřování pacientů vyžaduje především obezřetnosti a lásky. Nikterak nadarmo neklade apoštol tuto výše než naději a víru. „A kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými a lásky neměl, byl bych jako zvučící kov a chřestící rolnička.“ Kdo jí nemá, nehodí se za ošetřovatele. Neboť ošetřování nemocného jest uměním, jemuž se nelze přiučiti jako nějakému řemeslu. Kdo není zrozen umělcem, zůstane hudlařem, byť by sebe lépe techniku ovládal. „Ošetřovatelé musí potřeby nemocného vytušiti a uhádnouti, a tím, že vycházejí vstříc jeho vniterním tužbám a veškerá jeho přání ihned uskutečňují, řeší nejkrásněji povinnost lidskosti“ (Rubner).

Ošetřování, prováděné na základě léčby činiteli přirozenými, ukládá dvakráte tolik povinností a vyžaduje vedle potřebného pochopení i zvýšení pozornosti, poněvadž tu lékař svoje nařízení neukládá v recepty. Ale čím vyšší je zodpovědnost, tím větší je dojista i uspokojení, jestliže všechno skončí se zdarem a jestliže tu vděčný pohled rekonvalescentův, tu opět tiché stisknutí jeho ruky budou ošetřovateli důkazem, že jeho obětavost došla vděčného ocenění.

II. Oddělení:

Různé nemoci a jak se při nich chovati.

I. Co nutno činiti při prudkých horečnatých onemocněních před příchodem lékaře, aby se předešlo nebezpečí.

Obzvláště důležitá kapitola pro rodiče.

Spalničky, spála, záškrt. zánět plic, chřipka, tyfus — zkrátka všechny akutně horečnaté choroby ohlašují se jistými předzvěstmi. Tyto trvají u některých nemocí, jako u spály, zánětu plic a chřipky, sotva hodinu, u jiných pak i několik dnů. Člověk se cítí ocháblým; údy projíždí bolestivé trnutí; občas se objeví mrazení; hlava je zaujata; chuť k jídlu mizí. I u malých dětí matka ihned pozná, že v nich „něco vězí.“ Mají špatnou náladu, nerady si hrají, pro každou maličkost se rozpláčí; proti zvyku se stále povalují po pohovce a večer chtí dříve do postýlky; hlavu mají horkou, nožky studené a trpí nechutenstvím. Co z toho vzejde, nelze určitě říci. Může se jednati o pouhou nevinnou rýmu, ale též není vyloučena možnost, že nadchází nemoc vážná a životu nebezpečná. Pro takovou „maličkost“ obtěžovati lékaře, nezdá se býti vždy nutným. Co si mají počíti na venkově, kde tak nesnadno lze dosíci pomoci lékařské. Proto se čeká a čeká, až snad je příliš pozdě. Nesčíslnému počtu dětí stává se toto čekání osudným. Neboť právě v prvním období lze často úspěšně zakročiti a nebezpečí, životu hrozící, odvrátiti. Ovšem, že není vždycky možno zabrániti neblahému zakončení. Proti smrti není léku. Ale jedině ten, kdo ničeho neopomenul, smí v takovém případě těšiti se myšlenkou, že tu zasáhla ruka vyšší, před níž nutno pokorně se skloniti, a jedině ten smí mluviti o „nevyzpytatelné vůli Všemohoucího.“

Co tedy činiti?

Při všech horečnatých onemocněních je srdce velice namoženo. Vždyť koná často dvakrát tolik úderů než jindy. Proto jednak nad-

měrná tato práce, jednak jedy v krvi kroužící snadno mohou vésti k ochromení činnosti srdeční. Slabost srdeční je však nejhrozivějším zjevem v nemocech horečnatých. Z té příčiny musíme již předem vše možné podniknouti, aby srdce zůstalo ušetřeno. Nejméně se namůže při stejnoměrném teplu a klidné poloze. Proto ihned do postele! Toť nejdůležitější pravidlo, týkající se jak dětí, tak dospělých. Mnohý se domnívá, že se ani nesluší „pro takovou hloupost ulehnouti", a hledí nemoci vzdorovati, pokud stačí. To může vésti k neblahým koncům. Dr. Hampelen, řiditel nemocnice v Rize, zjistil, že při zánětu plic téměř ¾ všech případů úmrtí spadá na prvé dva dny po dodání do nemocnice, poněvadž doprava má nepříznivý účinek na srdce. Proto neposílejme do školy dítek, které se cítí nevolnými. Co tam také budou platny? Vždyť nemohou mít smyslu pro učení a na konec snad ještě budou kárány pro „nepozornost." To je rozčilí. A k tomu ten špatný vzduch! Proto děti, jimž se stalo se škole nevolno, musí býti ihned odeslány domů. Tím se jim ušetří srdce a mimo to nejjistěji vyvaruje přenesení nemocí nakažlivých.

Téměř vždycky jsou horečnaté choroby uvedeny zácpou. Zůstanou-li však zažité zbytky po více dnů ve střevě, zahnívají. Hnilobné látky vnikají do krve a ji otravují. Proto pečujeme o vydatné vyprázdnění. Obyčejně vystačíme vlahým klystérem. Nedostaví-li se účinek, dáme po půl hodině druhý, v nutném případu i třetí. To musíme činiti denně, až se dostaví stolice dobrovolně. Kdo v této době něco promešká, prohřešuje se proti základním povinnostem péče o nemocného.

Průjem poukazuje na nepravidelné pochody rozkladu ve střevě. Při průjmu dlouho trvajícím je radno střevo do jisté míry propláchnouti, což učiníme teplým klystérem (37—40°) tři- až čtyřikráte denně vedle občasného chladného klystéru trvalého.

Jestliže kůže zvlhne a pacient se spotí, pak stav jeho se zlepšuje, poněvadž se tím z organismu vyplachují jedy, jež zaviňují horečku. S každou kapkou potu uniká současně i něco choroboplodného jedu. Proto hleďme činnost kožní co nejvíce podporovati. Jakmile se nemocný vyprázdnil, dostane ihned lázeň o stoupající teplotě (35—42°) se suchým zábalem a závěrečným chladným omytím, anebo tříčtvrteční zábal se zahřívadly (potnou lázeň na lůžku), anebo parní lázeň ve vaně či skříni s vlahou koupelí neb konečným chladným omýváním. Jakmile se nemocný na lůžku zahřál, učiníme mu trupový zábal, který ob čas vyměníme; při bolestech v hrdle připojíme i ovin krční. Těmito procedurami docílíme

mocného proudění krve směrem ke kůži. Tím mírní se tlak na mozek i hromadění tepla v těle, při hrozících pak zánětech omezuje se nebezpečný příval krve k dotyčným orgánům.

Pečujme o teplotu nohou. Toť jedna z hlavních věcí. Jsou-li nohy studené, valí se krev směrem ku hlavě. Proto v nutném případě přiložme zahřívadla.

Při všech horečnatých stavech je velice důležité ošetřování dutiny ústní. Proto budiž častěji použito ústní lázně. Je-li vnitřek krku zarudlý a polykání bolestivé, pak vedle toho kážeme každou půl hodinu kloktati slabým roztokem soli neb citronové šťávy (čajová lžička šťávy neb na hrot nože soli na sklenici vody). Malým dětem, které ještě nedovedou kloktati, podáváme častěji doušek chladné citronové vody.

Při prudkých bolestech hlavy přikládáme nemocnému studené náčinky na hlavu a je obnovujeme dříve než byly zahřáty.

Dbejme o hojný přístup čerstvého vzduchu. Nemocný vypařuje ze sebe značné množství jedovatých látek. Musí-li je neustále opět do sebe vdechovati, pak se do jisté míry znovu a znovu otravuje. Proto v létě budiž jedno okno ve světnici nemocného ve dne v noci otevřeno. Za nepříznivého počasí otevřme alespoň horní jedno křídlo. V studené době roční vytopíme světnici asi na 18° a otevřme dvířka u kamen, aby ohřátý komín mohl do sebe vsáti spotřebovaný vzduch. Zároveň však musíme do pokoje vpustiti vzduch svěží, a sice skulinou v horním křídle okenním. Mimo to hleďme každou druhou hodinu větrati v ten způsob, že na chvíli otevřeme okna i dvéře, při čemž ovšem pacienta bedlivě ukryjeme.

Nemocného nenutme do jídla. Nedostatek chuti k jídlu jeví, že ten čas nemůže být tráveno. Požité pokrmy pak nejen že tvoří zbytečnou přítěž, nýbrž v žaludku a ve střevě kysnou a tím způsobují nemalé obtíže. Nemocný hladem neumře, zdrží-li se po několik dnů od pokrmu. Spíše mu to bude ku prospěchu.

Toliko při chorobě déle trvající možno žaludku něco nabízeti, i když se nedostává náležité chuti.

Pacienta horečnatého nechme po vůli popíjeti; nápoj však nesmí býti příliš studený. Vedle čerstvé, dobré vody doporučují se především ovocné šťávy: citronová, malinová, pomerančová jahodová, šťáva z vařených plodů čerstvých i sušených atd. Tento druh nápojů znamenitě občerstvuje a přivádí do krve látky, jež zvýšují její alkalitu a tím i schopnost vázati kyseliny. Má-li se pa-

cient rozpotiti, sáhneme k horkým limonádám neb slabým odvarům z bezového, lipového, heřmánkového a mátového thé.

Je-li se obávati choroby nakažlivé, pak přístup k nemocnému dovolíme jen osobám ošetřujícím. Vždy a všude dbejme úzkostlivé čistoty. Jmenovitě nutno řádně si umýti ruce, jakmile byl pacient obsloužen. Ve světnici jeho ničeho nejezme ani nepijme.

I po zániku horečky nechť pacient zůstane po několik dnů ještě v posteli. Mnohé případy úmrtí, zaviněné slabostí srdeční, lze odvoditi jedině z toho, že nebylo dbáno důležitého toho příkazu.

První známky nemoce.

Kýchání, kašel, slzení a červené skvrny kolem úst, věstí příchod spalniček. Bolení hlavy, obtíže při polykání a dávení poukazuje na spálu neb záškrt. Vysoká horečka, dávení a průjem (bez bolestí v krku) na katar žaludeční a střevní. Z horečky, kašle, bolestí na prsou a krátkého dechu lze souditi na počínající zánět plic či pohrudnice neb na katar průdušek (bronchiální). Naříká-li si nemocný na bolesti v pravostranné krajině břišní, může se jednati o zánět slepého střeva. Při vysoké horečce, zácpě a ztrnulosti zornice (pupilly) vzniká podezření na zánět v oblasti mozku. Abychom zjistili ztrnulost zorniček, přikryjeme rukou oko nemocného, načež rychle je oddálivše, kážeme mu hleděti do světla ostře padajícího. Při onemocnění mozku se zornice nezúží.

O „vysoké“ horečce mluvíme tehdy, stoupne-li teplota těla nad 39°. Vyznačuje se horkou, suchou kůží, zčervenalými lícemi, krátkým dechem, rychlým tepem, suchými rty, obloženým jazykem, žízní, bolením hlavy, značným nepokojem. Častokráte roztřese nemocného veliké mrazení vzdor vysoké temperatuře krevní.

Nezřídka se objevuje při těžkých infekčních chorobách, tak jmenovitě při záškrtu a tyfu, poměrně nepatrné zvýšení teploty. Tím však nijak se nesmíme klamati. Právě takovéto případy bývají často nejpotutelnější. Proto nijak nepřeháněl starý Herlap, pravě: „Dejte mi horečku a já zhojím všechny nemoce!“ Děti často velice „pálí“ i z příčin poměrně nepatrných.

II. Horečnaté nemoce nakažlivé (infekční).

Co vyrozumíváme pod slovem infekce (nákaza), a jak si máme vznik nemocí infekčních (nakažlivých) představovati, o tom jsme jednali v kapitole o „příčinách nemocí“. Zdali původcem jich je vždy

určitý bacillus, zdá se býti doposud sporným. Alespoň pro mnohé nemoce nebyl dosud nalezen; leč i tam, kde si badatelé byli své věci zdánlivě úplně jisti, přec jen se vyskytují různé pochybnosti. Prozatím jen tolik je zjištěno, že největší část chorob probíhá za přítomnosti charakteristických mikrobů. Pro naše účely postačí věděti, že škodliviny, nakažlivé choroby vyvolávající, ať jsou to již bakterie nebo kterýkoliv, nám dosud neznámý virus, mohou se rozmanitým způsobem šířiti. Dle povahy své mohou se přenášeti kapénkami, vycházejícími z úst nemocného při záchvatu kašle (záškrt, chřipka, tuberkulosa a j.) dále vodou (tyf) i půdou (tyf), znečistěnými potravinami i prostřednictvím hmyzu (much, vší, blech); nejvíce ovšem přímým stykem s pacientem. Jsou krajiny a místa, kde objevují se nakažlivé nemoci často a hromadně. Bývala to v dřívějších dobách malarie v krajinách močálovitých, která úplně vymizela po řádném odvodnění krajiny, a byl to tyf břišní, který zavedením vodovodu s bezvadnou vodou rovněž zanikl.

Proto nejlepší ochranou před šířením infekčních chorob jest absolutní čistota a účelná úprava místních poměrů. Souřadně nutno zregulovati životosprávu a výživu upraviti tak, aby krev nebyla ochuzována o látky, vážící kyseliny (natron, vápno, magnesii). Proto věnujme více pozornosti plodům (stromovému i bobulovému ovoci, ořechům, hroznům, pomerančům, datlím, fíkům atd.), zelenině, salátu a celozrnnému chlebu. Snažme se povzbuzovati orgány vyměšovací. Nenechme tudíž dojíti k zácpě a nezanedbávejme pěstění kůže. Vystříhejme se lihových nápojů (k nimž i pivo náleží), poněvadž zvýšují náchylnost k nemocem infekčním a oslabují srdce, tak že při těžším horečnatém onemocnění snadno ochrne. Spěme při oknech otevřených. Již u dětí hleďme zařaditi vzdušnou lázeň do rozvrhu každodenní životosprávy. Rovněž je navykejme, aby si myly ruce před každým jídlem i po něm, a časně z rána i před spaním čistily ústa a zuby.

Pokud se týče léčení horečnatých chorob nakažlivých, musíme doznati, že právě při těchto onemocněních má naše léčba nejlepší úspěchy, poněvadž nejvíce vyhovuje hojivým, přírodou zavedeným pochodům a vyvolává i zvyšuje ochranné síly organismu. Léčení tak zvanými protihorečnatými prostředky, i když je sdruženo se současným používáním vodních procedur, potlačuje příznaky nemoce. „Zabrániti, aby zevní známky abnormních pochodů neměly k našemu vědomí přístupu, nikterak není totéž, jako zabrániti pochodům samým. Jednání také

znamená toliko dočasné jich zastření. Ale je-li zvýšení temperatury známkou procesu chorobného, a jeví-li nastoupení normální teploty po stránce všeobecné i nastoupení normálních processů, pak je umělé zjednání normální teploty právě tak málo známkou normálních poměrů tepelných, jako je zevní ochlazení kamen důkazem toho, že oheň ve vnitru uhasl" (prof. Rosenbach). „Ona tendence, s jakou se vynalézají všeobecné prostředky protihorečnaté, aby se zakročilo proti procesu horečky jako takovému, a nikoli proti jeho příčině, jest politování hodným zpátečnictvím v racionelní therapii" (prof. Cantani). „Medikamentósní léčení horečky mírní jen jeden a to snad ještě vedlejší symptom, avšak nemá nijakého příznivého vlivu na průběh nemoce; naproti tomu může vyvolati hrozivé příznaky ze strany srdce" (prof. Fischl). „Jak mnohé horečné delirium je delirium medikamentósní" prof. Fuchs). Zkrátka, ze všeho toho vysvítá jedna upřímná připomínka k obecenstvu: Nenutiti lékaře, aby „něco" napsal.

Léčením činitely přirozenými můžeme zakročiti již při nejmenších známkách nějakého onemocnění, dříve než se lékař dostavil a pokud ještě organismus plnou silou disponuje. Nepotřebujeme vyčkávati, jaká nemoc se z toho vyvine. A to je hlavní věcí. Neboť právě v prvotních stadiích lze ponejvíce velmi účinně čeliti hrozícímu nebezpečí.

Jen ne škodit! Toť hlavní stanovisko léčby. Nerušme přírodu v její sebeobraně. Neboť jen přirozené síle léčivé vděčíme za konečné vítězství. Odečteme-li ostatní opatření (klid na loži, vydatnou stolici, trvalý přístup svěžího vzduchu, určitou diétu atd.), pak vlastní léčba se obrací k orgánu kožnímu. Ona otvírá průchody, aby se choroboplodé jedy mohly z těla vyplaviti; povzbuzuje cirkulaci a mocným přítokem krve směrem ku obvodu hledí předejíti nebezpečnému hromadění krve ve vnitru. S těmito účinky jde ruku v ruce i zmnožení ochranných látek (antitoxinů) v krvi.

Poněvadž všechna naše opatření mají za účel podporovati přírodu v hojivých její snahách, nepoužíváme vždy v chorobách horečnatých vody chladné, nýbrž více méně temperované, ano někdy přibereme na pomoc i páru. Ale, bude se mnohý ptáti, nestoupá přívodem tepla horečka ještě více? Bylo shledáno, že uměle vyvolaná horečka chrání zvíře před účinkem vočkovaných mikrobů. Patrně se rozmnožení bacillů zamezí zvýšenou teplotou krve. Horečka je tudíž pro tělo jistým druhem ochranného zařízení. Proto hledíme parou, horkým vzduchem, lázněmi o stoupající teplotě,

potným zabalením, dráždivými oviny atd. do jisté míry napodobiti to, co činí organismus; při tom však zároveň mocně povzbuzujeme vyměšovací činnost kůže, tak že se jedy vylouží a nastane dostatečné ochlazení. Ovšem při vysoké horečce upouštíme od procedur příliš zahřívajících, abychom nevyvolali ochabnutí síly srdeční.

Po polevení horečky a případných zjevů zánětlivých omezujeme den ode dne počet lázní, omývání, zábalů atd. a znenáhla podáváme hojnější potravu, chuti nemocného přiměřenou. O občerstvujících prostředcích při horečce, stravě nemocných atd. zmínil jsem se podrobněji již v dílu prvém.

Obzvláštní váhu klade náš způsob léčení na bedlivé udržování čistoty ústní v celém průběhu choroby, poněvadž nečistá dutina ústní je trvalým zdrojem infekce. I tam, kde není nijakých obtíží krčních, vyzýváme nemocného ku kloktání a lázním ústním.

Rekonvalescenta chraňme před nachlazením. Proto nepusťme ho příliš záhy ven a to ještě jen za příznivého počasí; rovněž ho nenechme ve chladných dnech seděti ve volném vzduchu.

Kdo je stižen neštovicemi, cholerou a morem, musí se v Německu podrobiti nucenému pobytu v nemocnici. Vzdor tomu budou i v těchto případech na místě přirození léčiví činitelé, ježto doufám, že toto dílo pronikne i do zemí, v nichž je umožněno ošetřování soukromé.

Jaké podrobnosti léčení vykazuje, o tom nalezne čtenář potřebně pokyny při popisu rozmanitých chorob. Tyto však nemají být nijakou šablonou. Léčení řídí se dle stavu nemocného. Co dlužno činiti v případě jednotlivém a jmenovitě těžkém, o tom rozhoduje lékař. Pokyny zde udané mají hlavně za účel, podati návod k rozumnému pochopení lékařských rad a k věcnému i svědomitému ošetřování. Aby se při tom zvolila správná cesta a docílil blahodárný výsledek, je rozhodně zapotřebí, prostudovati napřed kapitolu o ošetření nemocných, o léčebných účincích vody, páry, světla atd. Kdo tak učiní, sotva v daném případě pochybí, byť by i nebylo možno dosíci okamžité pomoci lékařské.

Mázdřivka (difterie).

Příznaky: Veliká ochablost, mrazení, bolení hlavy, dávení, obtíže při polykání, značná zarudlost v krku a hltanu. Na mandlích neb měkkém patře a čípku jeví se bílé skvrny, znenáhla splývající a tvořící pak silný, našedlý povlak, který není ničím jiným, než odumřelou sesnětlivělou sliznicí; odtud onen ošklivý, hnilobný zápach z úst. Současně zduřují žlázy podčelistní. Horečka bývá obyčejně mírná.

Obraz nemoce není vždy stejný. Tak jako u všech horečnatých chorob i zde lze rozeznávati případy lehké a těžké. Ale nikdy nebudme příliš bezstarostni, i když má dítě jen nepatrnou horečku a zdá se nám jen lehce churavěti.

Po difterii dostavují se často příznaky ochrnutí: huhňavá řeč, kuckání při jídle a pití, seslabení zraku, nejistá chůze atd.

Příčiny a ochrana. Ukázal jsem v kapitole o „příčinách nemocí", jakým způsobem vzniká ono snížení vzdornosti organismu, které zoveme „disposicí". Jedná se při tom hlavně o zvrácenou výživu, nedostatek slunečního světla, trvalou zácpu, přeplnění bytu, znečistění půdy a vody. Dík tomuto oslabení celkovému objevuje se náchylnost ku všelikému onemocnění, a tudíž i k difterii. Při této však padají na váhu ještě tři zvláštní momenty: stížené dýchání a s ním téměř vždycky spojené naduření mandlí, nedostatečná čistota dutiny ústní a špatné poměry příbytkové. Dítky, jejichž nosovody jsou trvale ucpány výrůstky (polypy) a zduřením mandlí hltanových, jsou daleko více náchylny k mázdřivce než dítky jiné, poněvadž sliznice dutiny hltanové vdechovaným prachem neustále je dráždena až do zánětu a mandle patrové obyčejně jsou zbobtnalé. Že nečistá ústa a hnijící hmota zubní tvoří zcela vhodnou půdu k usídlení mikrobů, je zajisté samozřejmo. Některé příbytky jsou v pravém slova smyslu pařeništěm nákazy. Proč, nelze vždy stanoviti s jistotou. O přeplnění všude se nejedná; za to spíše o vlhkost stěn, nedostatek vzduchu a světla. Prof. Emmerich důrazně upozorňuje, aby se v novostavbách pod podlahy nenavážel starý výsep (šutr) neb jiné látky, jež se pak rozkládají, a místo nich doporučuje vyžehaný písek a strusky.

Dítky dlužno řádně vyživovati. Hlavní část jich stravy má se skládati z plodů (ovoce stromů i bobulí, ořechů, hroznů, pomerančů, datlí, fíků atd.), zeleniny, salátů, celozrnného chleba, mléčných a moučných jídel. Při takové potravě chová v sobě krev hojnost al-

kalií (natronu, vápna, magnesie atd.), a tato alkalescence je mocnou ochranou proti choroboplodným zárodkům a jich jedům. Rovněž tu nemůže nastati zácpa. Mimo to nechť dítky denně používají koupelí, v noci spí v čerstvém vzduchu, hojně se pohybují ve volné přírodě a navykají si třikrát denně (záhy z rána, o polednách a před spaním), důkladně čistiti ústa i chrup. Při zalehnutí průduchů nosních budiž vyhledána záhy rada lékařská. Obzvláštní pozornosti vyžadují mandle trvale zduřené, jež nutno častěji podrobiti masáži. Též kloktání o střídavých teplotách je tu velice účelné. Takovým způsobem možno se nejjistěji mázdřivce vyvarovati. Přenesení choroby hledíme zabrániti dočasným vyloučením podezřelých dětí ze školního vyučování, dostatečnou isolací onemocnělých, účelnou desinfekcí a úzkostlivou čistotou.

Léčení. Hlavní věcí bude, abychom zakročili již při nejmenších pocitech nevolnosti. Tak předejdeme nejlépe hrozícímu nebezpečí, pokud ovšem lidská pomoc vystačí. Potný zábal, hned v prvých hodinách udělený může dítěti zachrániti život. Samo sebou se rozumí, že ihned přivoláme lékaře. Avšak dříve než přijde, neztrácejme času a jednejme dle příkazů v předchozích odstavcích uvedených.

Především tedy lázeň o stoupající teplotě se suchým zabalením neb rozpaření na lůžku. Po omytí dráždivý ovin trupu a krku. Občasné vlahé až chladné omývání. Při vysoké horečce koupele s teplotou snižovanou. Hrozí-li nebezpečí udušení, pak rychle položme dítě do teplé lázně (35—37°; 5—10 minut), ve které poléváme šíji studenou vodou. Tato procedura vyvolává mocné pohyby dýchací, čímž může býti i část povlaku odchrchlena

Vedle každodenních vlažných klystérů ku snazšímu vyprázdnění dostane dítě každou 3. až 4. hodinu menší, trvalý klystér (0·05 až 0·10 litru; 25°) se zcela slabým roztokem kuchyňské soli (0·4 až 0·6%). Touto tekutinou, vniklou do oběhu krevního, hledíme posilniti úder srdeční a povzbuditi kůži i ledviny k větší činnosti.

Větší dítky naberou každé půl hodiny doušek tohoto solného roztoku do úst, nachýlí hlavu v zad a opláchnou tak jím všechny onemocnělé partie. Obvyklé bublavé kloktání se méně odporučuje. Menší dítky, které tak dosud nemohou učiniti, popíjejí hodně často slabou vodu citronovou.

Krom toho všeho vydatně větrejme dnem i nocí. Nožky držme v teple. Při žízni nechme děcko hodně popíjeti, ale do potravy je

nenuťme. Při dostatečné chuti k jídlu zůstaňme jen při diétě nemocných. Důkladně dbejme všeho, co bylo sděleno o isolaci a desinfekci.

Často děti po přestálé již nemoci náhle zmírají ochrnutím srdce. Proto je nechejme po nastalém zlepšení ještě několik dnů na lůžku, a nedovolme jim ani hráti, ani předčasně se vzpřimovati.

Dostaví-li se po uzdravení některé příznaky obrny, pak udílíme občasné lázně s teplotou znenáhla snižovanou a důkladným třením těla. Při ochrnutí patra noční oviny krku. Při obrně dolních končetin masáž.

Ku konci nutno sděliti, že již od několika let dějí se pokusy najíti takové látky, které by seslabovaly působení bakterielních jedů (toxinů) v krvi nemocného a podpořily tvoření t. zv. antitoxinů. Toto léčení krevní syrovátkou (serotherapie), získalo dnes hojnost přívrženců, avšak povahou svou nespadá v rámec našich rozprav.*)

Spalničky a spála

vyznačují se vyrážkou. Při spalničkách (osypkách) začíná tato v obličeji. Kůže je jako mramorovaná. Olupování jest otrubovité, ale nepatrné. Při spále (šarlachu) jeví se vyrážka spíše ve formě rovnoměrného zrudnutí kůže, jež se nejprvé objevuje na hřbetě a zevní straně končetin. Spála vždy je spojena se zánětem v hrdle. Kdo přestál spalničky a spálu, bývá jimi obyčejně na dále ušetřen. Přenesení může se státi již před propuknutím nemoce. Proto by se měly děti i při nejlehčích pocitech nevolnosti zdržeti od vzájemného styku a návštěvy školní. Od nákazy do vypuknutí choroby uplyne při spalničkách asi 11, u spály 7—8 dnů.

Použitím vodních procedur vyrážka nijak nezajde, jak se na mnoze myslí. Spíše se jimi vyvolá mocnější proudění krve ke kůži a ulehčí vývoji vyrážky. Ovšem nesmí se nemocní příliš silně schladiti.

Zalepením okenních skel červenym papírem oddálí se chemicky působící paprsky slunečního světla. Následkem toho se vyvíjí vyrážka daleko mírněji, horečka je menší a nemoc probíhá rychleji.

*) Viz překladatelovo připomenutí na str. 454.

Poněvadž kůže v rekonvalescenci po spalničkách a spále je velice choulostivá, nesmějí dítky vyjíti ven příliš záhy neb za nepříznivého počasí a musí se varovati stinných neb průvanu vysazených míst, jakož i sezení na studené půdě.

a) Spalničky.

Příznaky. Nejprve se objevuje kýchání, kašel, zduření nosu, slzení, bolení hlavy, nedostatek chuti k jídlu, celková únava. Na patru a vnitřní straně lící tmavočervené skvrny. A po třech dnech vzroste horečka a dostaví se vyrážka. Kašel je prudčí; oči značně zaníceny; mnohdy dojde i k průjmům a krvácení z nosu. Asi po dalších třech dnech obyčejně dosáhne nemoc své výše. Pak horečka ulevuje, vyrážka zbledne a počne se olupovati. Po dvou asi týdnech je děcko uzdraveno.

To jest normální průběh choroby. Někdy je průběh tak lehký, že je vyrážka sotva viditelná a děti ani nechtí setrvati v posteli. Naopak opět mohou býti spalničky i velice nebezpečny. Tak vedle prudkých zánětů očních nijak nejsou vzácny i záněty plic. Rovněž jest se obávati zánětu středního ucha, který při zanedbání snadno může vésti k nahluchlosti i hluchote. Horečka musí zmizeti kolem sedmého neb osmého dne Trvá-li však déle, neb vrací-li se zpět, naříkají-li dítky na píchání v uších neb dokonce na ušní výtok, musí to být ihned lékaři oznámeno. U dětí křivičnatých může dojíti i k zánětlivému zúžení v hrtanu (t. zv. —spalničkovému krupu). Proto nesmějí býti spalničky považovány za chorobu úplně nevinnou. Dítky, stížené křivicí a disposicí k tuberkulose, vždy jsou značně ohroženy. Nebezpečí vyrůstá obzvláště tehdy, přidruží-li se ku spalničkám též zádušný kašel.

Léčení spočívá hlavně v tom, abychom lučebně působící paprsky světla oddálili, činnost kožní mocně povzbudili a dítky chránili před oslněním a nachlazením. Čím dříve zakročíme, tím příznivější z pravidla průběh. Co nejdříve činiti dlužno, ukázal jsem v jedné z předchozích kapitol. Tedy zavčas si pospíšiti s parní lázní v posteli neb s koupelí o stoupavé teplotě s následovným suchým zabalením. Při vysoké horečce osvědčují se lázně s teplotou sestupující, střídající se s občasnými dráždivými oviny trupu a chladným omýváním, aby se krev značněji odváděla ku povrchu. Při značné horkosti a zaujetí hledíme mozku ulehčiti též oviny

nožními. Dbejme na časté proplachování dutiny ústní, na vydatnou stolici a řádnou teplotu nohou. Je-li průjem, dáme častěji trvalý chladný klystér. Hojně větrejme. Do jídla zbytečně nenutíme. Při žízni nechme dítě po libosti popíjeti. Vrátí-li se opět chuť k jídlu, podávejme mu stravu nedráždivou, především mléko a zavařené neb i syrové ovoce.

b) Spála.

Příznaky. Na některé bylo právě poukázáno. Obraz choroby je velice rozdílný. Některé případy probíhají téměř bez horečky a s vyrážkou zcela nepatrnou, tak že rodiče ani nepomýšlejí na možnost spály. Jindy opět dostavuje se horečka tak vysoká, že pacienti blouzní.

Dítky naříkají si nejprve obyčejně na malátnost, bolení hlavy, bolesti v kloubech, nechuť k jídlu a obtíže při polykání. Toto předchozí období trvá někdy jen několik hodin. Leckdy však vypukne nemoc zcela náhle a pak, vedle prudkých bolestí hlavy a v hrdle, ihned se jeví vysoká horečka, značná zaujatost, bolesti v životě, dávení a krvácení nosu. Obličej je zarudlý vinou horečky; brada však zůstává bílá. Jazyk je zprvu povleklý, později zduřený a šarlatově červený. Mandle a žlázy podčelistní zduří. Současně se dostavuje vyrážka.

Po dvou až třech dnech obyčejně horečka klesne a šestého asi dne bledne i vyrážka. Avšak spála je nemocí velice potutelnou a proto vždy musíme býti připraveni na nepříjemné situace. Mnohdy mezi čtvrtým a šestým dnem současně s mocným vzplanutím horečky naduří žlázy tak značně, že dítky nemohou úst ani rozevříti. Na mandlích objeví se povlak. Tu mluvíme o spálové difterii, ačkoli stav tento nemá ničeho společného s pravou mázdřivkou. Záněty středoušní (píchání v uších a výtok z ucha) jsou velice časty. Mnohdy dostavují se i silné bolesti v kloubech. Hlavně však musíme věděti, že koncem druhého neb začátkem třetího týdne může se objeviti zánět ledvin. Jestliže v této době najednou opět vystoupí horečka, je-li moč sporá a zbarvená, pak hrozí nebezpečí prostřední, o němž ihned musí být lékař uvědoměn.

Léčení. Hlavní zásadou jest: nečekati a ihned zakročiti.

Zprvu jsou účelny lázně o temperatuře vzestupné se suchým zábalem neb tříčtvrteční zábal s ohřívadly nohou. V mezidobí chladné omývání (25°), dráždivé oviny krční neb břišní. Při značné horečce lázně o teplotě sestupné. Tato opatření přivodí mocné proudění krve směrem ke kůži, kterým se choroboplodný jed z těla vyplavuje a vnitřním orgánům ulehčuje. K odkrevnění mozku slouží dráždivé oviny lýtkové neb nožní a studené náčinky na hlavu. Dutina hrtanová pilně se proplachuje slabým roztokem soli neb vodou citronovou (na sklenici vody na hrot nože soli nebo šťáva ze čtvrtky citronu). Ob čas popíjí se doušek vody citronové. Častěji vybízejme ku lázni ústní, což je obzvláště důležito. Dbejme na pravidelnou stolici a nohy chovejme v teple. Důkladně větrejme. Okenní skla přelepme červeným papírem. Do jídla zbytečně nenuťme. Při žízni podávejme vedle pitné vody a ovocných šťav jmenovitě mléko, které znamenitě živí, aniž by dráždilo ledviny. V rekonvalescenci je vítáno ovoce, mléko a mléčná jídla. Vývar z masa a maso samo dráždí ledviny.

Dejme dobrý pozor na to, co bylo o větrání a desinfekci v předchozích kapitolách pověděno.

Je-li obava před zánětem ledvin, pak ještě před příchodem lékaře hleďme pacienta v posteli rozpotit, což jednou neb dva kráte denně opětujme.

Dítky nesmíme pustiti z lůžka bezprostředně po zániku horečky a i později musíme bedlivě k tomu přihlížeti, aby se nenastydly.

Zárděnky

jsou vyrážkou nikterak nebezpečnou, která trvá obyčejně jen dva neb tři dny a vždy začíná v obličeji s prudkostí větší neb menší. Děcko, zárděnkami postižené, ponecháme v posteli, postaráme se o pravidelné vyprázdnění stolice, a každého dne jej posadíme do lázní o teplotě snižované, načež mu po opětném zahřátí přiložíme břišní ovin. Rozumí se, že budeme dobře větrati.

Neštovice pravé (Variola)

jsou chorobou vysoce nakažlivou, která však, byvši jednou prodělána, z pravidla se nikdy více již nedostaví.

Příznaky. Obyčejné předzvěsti horečnatého onemocnění příliš dlouho neotálejí. Asi třináctého dne po nákaze dostaví se náhle prudká horečka s třesavkami a značným bolením v kříži. Hlava je zaujatá a velice bolestivá. Obličej silně zarudlý a zdůřený. V těžkých případech nastává krvácení z nosu, plic, ledvin i dělohy.

Třetího dne objevuje se v obličeji a znenáhla na celém těle malé, tmavě červené uzlíky, po dvou dnech přecházející v puchýřky, jichž obsah je zprvu jasný, později však hnisem zkalený. Takto povstalé neštůvky jsou zvící hrášku a obdány tmavou, klenutou obrubou. Jmenovitě obličej bývá jimi takořka poset, tak že oči pod nimi zdánlivě mizí. I v nose, ústech a hltanu tvoří se neštovice, jež jsou značně bolestivy a stěžují polykání i dýchání. Vypuknutím vyrážky horečka se umírňuje, aby po šesti asi dnech opět znovu vzplanula, poněvadž puchýřky se naplňují hnisem. V třetím týdnu počnou zasychati. Příškvary se pak odlupují za velice nepříjemného svědění.

Nezřídka dochází při neštovicích i k zánětu plic, hltanu, mozku a střev.

Příčiny a ochrana.. Neštovice jsou hlavně nemocí proletariátu; přeplněné byty, bídná výživa a velká nečistota jsou hlavními prameny nákazy.

Starosta Keller v Duisburgu nad Rýnem sestavil ve své výroční zprávě za rok 1871. případy onemocnění a úmrtí neštovicemi podle záznamů berních. Z dotyčné tabulky vyplývá následující:

Stupeň poplatnosti	Počet osob	Neštovicemi		Z 1000 osob neštovicemi	
		onemocnělo	zemřelo	onemocnělo	zemřelo
Nejvyšší stupeň	673	14	2	21	3
Třídní daň 10—24 tolarů	1169	55	9	49	8
„ „ 6 - 10 „	1823	151	25	83	14
„ „ 2—5 „	7711	720	145	93	19
„ „ $^1/_2$—1 „	16035	1868	330	116	21

V předchozích stoletích řádívaly neštovice v Evropě s příšernou zuřivostí. Že se staly vzácnějšími, připisují se všeobecně Jennerovu ochrannému očkování.

Léčení. V prvé řadě dbejme všeho, co jsme v předešlých kapitolách pověděli o větrání, isolaci, desinfekci atd.

Pacient nechť leží v místnosti co možno velké, větrání schopné. Okna polepí se červeným papírem, aby se oddálily chemicky účinkující paprsky světla. „Výsledek této therapie“ — píše Finsen — „je věru překvapující, ježto nemoc probíhá bez všeho zvýšení teploty, beze všeho hnisání a tvoření jizev. Ovšem je důležito, aby vyloučení paprsků chemických stalo se co možno záhy a dokonale.“ Za poslední epidemie neštovic ve Štrasburku bylo v tamní nemocnici tak ošetřováno 18 případů s výsledkem co nejlepším. Lindholm a Svendsen zkusili v Bergách léčbu červeným světlem s úplným zdarem; zduření kůže rychle se vytratilo a nešťůvky zaschly, aniž by zanechaly jizev, kdežto opačnými pokusy zjištěno, že za denního světla puchýřky zhnisaly a vytvořily jizvy. Rovněž skvělých resultátů docíleno červeným světlem ve vojenské akademii petrohradské.

Jinak jednáme tak, jak udáno i při jiných horečnatých nemocech infekčních. Tedy již při prvních známkách choroby lázně o stoupající teplotě s následujícím suchým zábalem, nebo tříčtvrtečný zábal s ohřívadly v nohách. V mezidobí chladné omývání, oviny trupu a dolních končetin. Za vysoké horečky koupele s teplotou snižovanou. Tím docílíme mocný příliv krve ke kůži, jímž mírní se hromadění tepla ve vnitru a podporuje vyluhování chorobných jedů. Oviny nožní slouží k odkrevnění mozku. Později udílíme vlahé lázně z otrub, abychom zmírnili obtížné svědění kůže. Každou půl hodinu vybízíme ku lázni ústní. Vedle toho pečujeme o správnou stolici, o náležitý přístup čerstvého vzduchu, o udržování nohou v teplotě. V prvých dobách nenutíme do jídla; při opětné chuti k jídlu podáváme lehké polotekuté pokrmy a dušené ovoce. Při žízni nechme pacienta hojně popíjeti.

Před příliš častým a studeným koupáním musíme varovati. Již Priessnitz upozornil, že vyrážka může se zaraziti, byl-li nemocný příliš často zabalován, neb příliš silně ochlazen.

Cholera.

Příznaky. Obyčejně již po několik dnů před vypuknutím nemoci dostavuje se průjem. Vlastní záchvat označuje se náhlou. značnou skleslostí; hojnými, ale bezbolestnými stolicemi, které jsou z prvu tužší, později kašovité, na konec pak vzhledu zapražené polévky; prudkým dávením, při němž se později vyprazdňuje toliko vodnatý obsah; zuřivými bolestmi v žaludku; velikou žízní; bolestivými křečemi v lýtkách, ledově studenou, zašedlou, ochablou kůží; tmavě zbarvenými rty; vpadlýma očima; bezzvučným hlasem; nesmírnou úzkostí. Horečka je toliko mírná. Často již po několika hodinách se dostavuje smrt. V rekonvalescenci se záchvaty nemoci nezřídka znovu vracejí.

Podstata, příčiny a ochrana. „Při choleře jedná se o jistý stupeň ochrnutí střevního cévstva, jímž způsoben značný příval krve ku střevům a následkem toho nadměrný výron krevní syrovátky do jich průtoku. Tato voda, krvi odcizená, vylučuje se průjmy; proto se krev v tepnách takořka sráží a oběh krevní znemožňuje, ježto srdce pracuje v pravém slova smyslu na prázdno, t. j. nemá žádné krve ku přečerpání. Poněvadž tímto způsobem srdeční činnost znenáhla klesá, klesá zároveň i dýchání vnitřní (ve tkáních těla): v krvi nahromadí se nadměrné množství uhličité kyseliny a nemocný zmírá zadušením“ (Lahmann). Choroboplodné zárodky vznikají podle vší pravděpodobnosti v nečisté půdě, kde též za zvláštních atmosférických poměrů vyvíjí svoji otravnou činnost, aby vodou a proudem spodního vzduchu vnikly do lidského těla. Klesne-li nastalým trvalým suchem hladina spodních vod, mohou se jedovaté látky beze vší překážky uvolniti. Proto též epidemie vypukávají hlavně za takových dob. Aby dokázali nejedovatost bacillů cholerových, spolkl professor Pettenkofer a jeho assistent Emmerich v době hamburské epidemie (roku 1892) značnou jich dávku, aniž doznali hrubší zdravotní újmy krom nepatrného kataru žaludku a střev. Avšak Pettenkofer odmítl opětování pokusu v Hamburku samém, ježto se domníval, že dotyčné bakterie v zamořené půdě místní dojista nabyly vlastností jedovatých. Před vypuknutím epidemie vždycky trpí část obyvatelstva průjmy. Proto je Pettenkofer toho názoru, že cholera vzniká z jedovatých zplodin výkalů. do půdy prosakujících a vážně napomíná: „Ozdravte půdu a budete prosti tyfu i cholery. Očistěte základy, na nichž jsou zbudovány příbytky našich osad a měst, kanalisací, řádným vodovodem a účelnými jatkami, a můžete klidně pohlížeti vstříc budoucnosti.“

Na podzim roku 1905 udál se v severoněmeckém městečku Stolpu případ cholery. Berlínský žurnál „Vossische Zeitung“, který je ve svých projevech vždy velice opatrný, píše o tom následovně: „Věru, že je div, že v tom domě již dříve nevypukly nakažlivé nemoce. V jednopatrové budově tu stěsnáno víc jak 120 lidí. Jedině v podkroví „ubytováno“ 80 mužů a žen z Haliče, kteří byli zjednáni ku vykopávání bramborů, a kteří vrátivše se s pole, za trvalých dešťů větším dílem důkladně promočeni, ihned uléhali na rozprostřenou slámu. Dům sám již zevnějškem svým poskytuje odstrašující pohled. Po více roků tu nebylo bíleno; okna z větší části roztlučena a otvory bídně zabedněny prkny neb zalepeny lepenkou. Záchody podle všeho nikdy nebyly čištěny a jakákoli útěrka byla neznámou věcí. Přede dveřmi leží celé hromady smetí a kuchyňských odpadků a několik kroků stranou nalézá se příkop, do něhož ústí smrduté splasky z lihovaru a dvora, a jenž po celý rok je rejdištěm krys. A pak se divíme, jestliže lidé onemocní.“

Je samozřejmo, že i za zdravých sociálních poměrů a hygienických opatření tu a tam dojde ku zavlečení cholery. Ale takovéto případy dojista zůstanou vesměs ojedinělé a nebudou původem rozšířených epidemií.

Styky s nemocnými při patřičné čistotě nejsou tak nebezpečny, jak se všeobecně myslí. Ale nejdůrazněji nutno tu vystoupiti oproti onomu nesmyslnému strachu před nákazou, jaký se při vypuknutí cholery zmocní nejširších kruhů obyvatelstva, a který nejen že bezúčelně ohrožuje společenské i obchodní styky, nýbrž často i stěžuje ošetřování onemocnělých. Dbejme jen vždy úzkostlivě toho, co bylo řečeno v kapitole o nakažlivých nemocech vůbec. Obzvláštní péči věnujme desinfekci záchodů: sedadlo budiž každého dne vydrhnuto roztokem draselnatého mýdla, a záchodová jímka denně prolévána vápenným mlékem neb hojně posypána popelem či kyselinou rašelinnou.

Jednotlivec se nejjistěji před onemocněním uchrání, bude-li zachovávat nejpřísnější čistotu, zdržovati se všech lihových nápojů. a varovati se přetěžování žaludku a tělesné únavy.

Před každým jídlem umyjeme si důkladně ruce a pak hned vyčistíme zuby a dutinu ústní; zeleninu a ovoce vždy dobře propereme; podezřelou pitnou vodu vždy napřed svaříme a s trochou ovocné šťávy smísíme; požívání syrového mléka se vystříháme.

Rovněž zanecháme užívání tak zvaných kapek proti choleře. jež obsahují jedovaté opium v alkoholickém roztoku

O neblahém vlivu požívání alkoholu na vznik a pruběh cholery budiž tu uvedeno alespoň několik údajů*): Za epidemie v Albany roku 1832 podlehlo choleře z 26.000 obyvatelů dotyčného místa 336: z těch bylo 140 alkoholiků a 136 mírných pijáků. Ze 3000 abstinentů zemřeli toliko dva. Dle prof. Adamse zemřelo v r. 1848—49 v Glasgově z onemocnělých abstinentů 19.2%, kdežto z ostatních 91·2%. Proto považuje víno, pivo a kořalku za nejnebezpečnější, ke choleře disponující prostředky, a praví, že nad každým výčepem měl by být vlastně umístě nápis: „Zde se prodává cholera!" Ze 70 mužů, kteří r. 1848. byli dopraveni do nemocnice edinburgské, bylo pouze 17 pijáků mírných. V Madrasu byl poměr abstinentů, mírných pijáků a pravých alkoholiků, zemřelých cholerou, jako 1:2:4. Dle Gaillarda pijáci velmi snadno onemocní cholerou, a nemoc brzy vezme nepříznivý obrat, poněvadž srdce rychle podléhá. „I v případech lehkých hrozí nebezpečné komplikace a případy těžší jsou téměř vždycky beznadějné." Ve vojenských nemocnicích nizozemské Indie bývají za ošetřovatele osob cholerou stižených ponejvíce abstinenti, kteří vykonávají svoji službu po řadu měsíců beze vší závady svého zdraví (dle dr. Fiebiga). Jak jsme již dříve sdělili, dokázal Laitinen a jiní badatelé v četných pokusech na zvířatech, že alkohol již v pramalých dávkách snižuje vzdornost organismu oproti nemocem infekčním. Na tom ovšem všecko odvisí. Proto jsou též tak nebezpečny ony znamenité „cholerové" likéry a kapky, které mimo to obsahují i opium.

Rovněž tak závadny jsou i některé nápoje, alkoholu prosté, jako umělá voda selterská, šumivé limonády, občerstvující prostředky, připravené z trestí (essencí), jaké nám v největším výběru nabízejí vynalézavé závody „hygienické". Naproti tomu se při žízni doporučují alkoholu prosté ovocné šťávy a limonády z malin, citronů, jahod a borůvek. Kyselého mléka a podmáslí nijak není třeba se zříci, rovněž ne ovoce, salátu, okurek, melounů atd. I v dobách cholery má ovoce přijíti na stůl; ovšem musí býti oloupáno, dobře propráno, a nesmí se jím žaludek přeplniti. Každé nadměrné přesycení je nebezpečné a dojista není pouhou jen náhodou, že nejvíce případů cholery připadá na neděli a oba ji následující dny.

I cholera je hlavně nemocí proletariátu. Těsné, přeplněné příbytky, nečistota a bídná výživa jsou hlavními jejími příčinami. Že cholera tak často vystupuje po skončených válkách, lze si snadno

*) Hoppe: „Fakta o alkoholu"

vysvětliti. Útrapy a strádání oslabují organismus, a nečistota, nevyhnutelná při nahromadění obrovských lidových mass, podporuje a urychluje rozšíření nákazy.

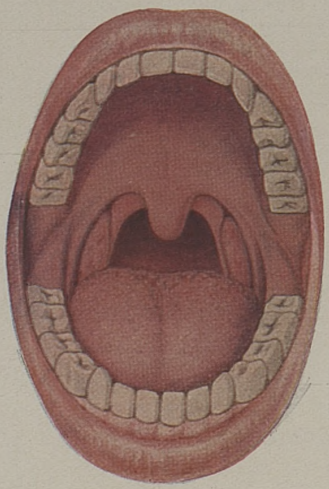
Léčení. Priessnitz léčil mnoho případů cholery s dobrým výsledkem. Hlavní jeho procedury pozůstávaly z vlhkých otěrů a studených sedacích lázní. V těžkých případech seděl neb ležel pacient na slamníku či matraci. Během odrhnutí, jež obstarávali tři pomocníci, bylo prostěradlo častěji přeléváno studenou vodou a mimo to několikrát opětována sedací koupel, při čemž byl nemocný důkladně zaobalen. V sedací vaně byly mu ruce i nohy co nejvíce třeny. Na konec byl zavinut do suchého prostěradla a vlněné houně, načež donesen na lůžko, kde mu byly nohy obklopeny vyhřátými kameny. Již během odrhnutí, jakož i později musil nemocný každou druhou neb třetí minutu polknouti doušek čerstvé vody. Celá procedura se opětovala každou půl hodiny, až nastalo polepšení.

Dr. Schindler, nástupce Priessnitzův, léčil choleru týmž způsobem. V Jungerndorfu dal zříditi na mlýnské strouze dřevěnou přehradu — bylo to v září r. 1856. — kde lehčím nemocným přímo udíleny otěry. Po nich byli opásáni gräfenberským břišním ovinem a vybízeni k hojnému pohybu. Kdo nemohl dobře jíti, byl voděn a podepírán.

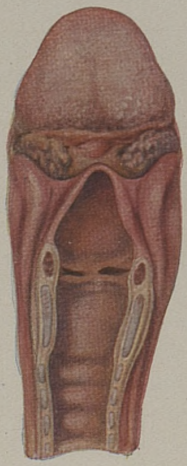
Lechmann dopuručuje podobnou léčbu: „Prostěradlo namočí se do čerstvé vody mírně vyždímá, na matraci rozprostře a na obnaženého pacienta rychle přehodí, načež mu dva neb tři pomocníci vší silou trou po pět neb deset minut celé tělo, jmenovitě však záda, břich a dolní končetiny. Tření děje se rukama na prostěradle a nijak prostěradlem samým. V průběhu drhnutí pouští se tenký paprsek hodně studené vody s dosti slušné výše na kříž a na život. Vliv tohoto druhu dráždidla na křeče lýtkové je věru úžasný. Mezi tím jiná osoba vyhřívá peřinu neb houni lůžka horkými láhvemi neb taškami, načež se pacient na uchystané tak lůžko přenese a pod houní dále důkladně tře. Nohy jeho při tom spočívají na zahřívadle. Když se pacient po deset až patnáct minut odpočinul, opětuje se celá procedura, až se kůže řádně rozteplí. Nelze-li po třetím neb čtvrtém otěru pozorovati žádného polepšení, posadí se nemocný do vany (dřezu, škopku) tak, aby nohy, suchou rouškou dobře zaobalené, přečnívaly přes její okraj. Na to se z menší konve (bez cedníku) s vysoka pouští studený proud vody střídavě na břich a krajinu křížovou, při čemž druhá osoba (po případě i nemocný sám) tře důkladně hřbet, život

Choroby hltanu a chřtánu.

Normální dutina ústní.

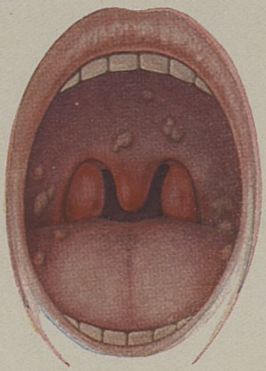


Difterie (povlak).



Tuberkulosa chřtánu.

Difterie mandlí a čípku.



Zduření mandlí katarální.

Infekční zánět úst, puchýře, pupence a vřídky.
Sliznice v celku překrvená.

Jazyk při horečce.

Povlak jazyka při kataru žaludečním.

a nohy rukama ve vodě máčenýma. Po pěti až deseti minutách zaobalí se pacient do dobře prohřáté houně, uloží do postele a po rozteplení dostane břišní ovin, který se ihned vymění, jakmile uschl. Na nohy a bérce přijdou zahřívadla. Mimo to se častěji udělí horký klystér (45°).

Jakmile se pacient cítí volnějším, podrobí se ještě jednomu důkladnému odrhnutí, načež se ve volném vzduchu projde. Proti žízni čelí se hojným popíjením svařené a ochlazené vody s ovocnými šťávami; při nastalé chuti k jídlu podává se jablečný závar, hlenovitá polévka (z rýže, krup).

Pokud nemocný leží v posteli, budou okna ve světnici dokořán otevřena."

Všechny tyto procedury mají za účel činnost kožní do krajnosti podrážditi, příval krve ku střevu umírniti a cirkulaci v dutině břišní opět do normálu přivésti.

Tyf břišní

je těžkým onemocněním celkovým, při němž se ve střevě tvoří vředy. Nikdy nevystupuje náhle a jen pozvolna se zhoršuje. Nemocný obyčejně chodí ještě po několik dní, a i když zůstane na lůžku, nikdy hned nejeví obraz choroby v plné zřejmosti. Proto zřídka jen lékař je předem si jist, oč se jedná. Rozpoznání opírá se o pozvolný průběh počátečních příznaků, o znenáhla jen vznikající horečku, o charakteristický druh vyrážky, o naduření sleziny a nález v moči a krvi. Osoby otylé, alkoholikové a starci, jsou touto chorobou velice ohroženi.

P ř í z n a k y. Již delší čas napřed jeví se značná zmalátnělost, bodavé bolení hlavy, nepokojný spánek, bolesti v údech, občasné mrazení — tedy takové zjevy, jaké v menší neb větší míře shledáváme na začátku i jiných těžších onemocněních. V dalším průběhu vzrůstá horečka; zima se střídá s horkem; bolesti v hlavě a údech se vůčihledě rozmáhají; objevuje se značné zaujetí, spavost, horečné oblouzení, častější krvácení z nosu, záchvěvy svalstva, nadměrná žízeň. V druhém týdnu se tyto obtíže obzvláště stupňují. Břich jest napjat plyny střevními a velice citliv. Stolice, zprvu oblevněná, ponenáhlu řídne a podobá se polévce z hrachu. Průjmů může být až dvacet za den. Na hrudi a zádech objevují se malé, bledě červené a mírně vyvýšené skvrny.

Při normálním průběhu příznaky horečky povolují ku konci třetího týdne. Vzdor tomu nijak není vyloučeno nové vzplanutí nemoce. Průjem setrvá obyčejně po delší dobu.

Tyfus označuje se častějším vyskytováním se jistých příznaků vedlejších a náchylností ku stavům zánětlivým. Z prvých dlužno hlavně jmenovati: krvácení ze střev, proděravění střeva, trvalé krvácení z nosu, u žen též krvácení z dělohy a potrat. Záněty týkají se obzvláště plic, ledvin, žlázy příušní, středního ucha, kůže (nežity), mozku a jednotlivých vláken nervových. Poněvadž se k tyfu rády přidružují choroby nervové, bývá někdy proto zván i „tyfem nervovým". Krvácení střevní objevuje se obyčejně na konci druhého a v průběhu třetího týdne a označuje se náhlým poblednutím obličeje, zchladnutím kůže, značným nepokojem a krvavými stolicemi. Proděravění střeva nastane, praskne-li vřed směrem do dutiny břišní; končí téměř vždy smrtelně. Při zánětu plic je dech krátký a dušný, přerývaný silným občasným kašlem. Při ucpání žíly zduří a oteče příslušný úd. Zánět středoušní opovídá se píchání v uchu a nastalým výtokem. O všem tom budiž lékař ihned uvědoměn. Krvácení střevní vyžadují ještě před jeho příchodem pilného přikládání studených náčinků na život.

Ochrana. Pečujme vždy o důkladné a účelné odstraňování lidských i zvířecích odpadků a dobrou pitnou vodu. Přenášení choroby s osoby na osobu, tedy s nemocného přímo na osobu zdravou, sotva lze se obávati. Naproti tomu hrozí nebezpečí nákazy všude tam, kde výměty onemocnělých mohou přijíti ve styk s potravinami a pitnou vodou. Kdo obsluhuje nemocného, stiženého tyfem, musí si proto řádně čistiti ruce mýdlem a nehtovým kartáčem. Prádlo pacientovo budiž na 24 hodiny uloženo do roztoku draselnatého mýdla. Výměty musí se důkladně promísiti vápenným mlékem neb okyselenou rašelinou, dříve než se vlejí do záchodu či na hnůj. Vniknou-li přímo do studnic neb volně tekoucích vod, mohou být příčinou značné epidemie.

Podezřelá voda smí se popíjeti toliko po svaření neb s příměskem citronové šťávy. I mléko nutno dříve povařiti, není-li zevrubně znám jeho původ, ježto může být pokaženo špatnou vodou. Při ovoci a zeleninách není nebezpečí tak veliké; nicméně, nepocházejí-li ze zahrady vlastní, musí být před požíváním důkladně omyty a pročištěny. Zelenářské zahrady bývají bohužel velmi často hnojeny čerstvou mrvou ze žump záchodových.

Zdá se být na první pohled podivno, že na venkově vystupuje

tyfus poměrně dosti často, kdežto velkoměsta bývají po celá desítiletí ušetřena značnějších epidemií. Avšak v těch je dnes téměř všeobecně upravena kanalisace, řádný odvoz odpadků a zásobování dobrou vodou pitnou. Jak málo péče naproti tomu věnováno zdravotním poměrům doposud na místech suchých a na venkově, jeví na příklad zpráva okresního lékaře o příčinách těžké tyfové epidemie v průmyslovém úvodí řeky Ruhry (r. 1902): Téměř v celém okresu jsou příbytky přeplněny. Četným domům nedostává se záchodů. Voda se čerpá okovy ze studnic, ležících v těsném sousedstvu s hnojištěm. V obývaných místnostech je bezpříkladná špína. Obyčejně používá se téže nádoby k mytí, praní i ukládáni prádla, nemocnými potřísněného." Prof. Emmerich sice vykládá, že epidemie vzniká jedině nekonečným hromaděním špíny a jí podmíněným znečištěním vody. Oproti však nečistotě příbytkové v této industrielní oblasti je obviňována jakost vody z Ruhry „pravým neviňátkem". „Případy úmrtí tyfem jsou nejen neštěstím, nýbrž i hanbou pro dotyčnou obec" — dopsal r. 1887 dr. Sonderegger zdravotní komissi ve sv. Havle.

Obzvláštní obezřetnosti vyžadují případy lehké, jež ani nejsou za tyf pokládány a ku kterým obyčejně lékař nebývá povolán.

I u tyfu má požívání alkoholických nápojů nemalou úlohu. I nejmenší množství alkoholu snižuje vzdornost organismu vůči chorobám nakažlivým. Tyf mimo to činí veliké nároky na srdce. Proto zmírá mnoho onemocnělých ochrnutím srdce. Ale nic tak srdeční sílu neničí jako pravidelné požívání piva, vína a kořalky. Z té příčiny je tyfus i u mírných pijáků nebezpečným.

Léčení. „Spása nemocného spočívá daleko méně v léčení lékařském než v péči a stálé obezřetnosti ošetřovatelově." Slovy těmi nejlépe vystihuje prof. Gerhard celou situaci. V přečetných případech zaviněn nepříznivý výsledek pouhou bezstarostností a nedostatkem přiměřené péče. Pacient se nejsnáze pozdraví, bude-li chován s čistotou a pílí, jaká se věnuje děcku. Proto nechť čtenář bedlivě si pročte odstavce o ošetřování nemocných, jakož i o isolaci, desinfekci atd. v jedné z předchozích kapitol všeobecných. Jmenovitě u tyfu nutno více než jinde pečovati o hojný přístup světla a vzduchu. „Do kořán okna a dvéře, kde leží pacient tyfósní." Naproti tomu musíme od něho oddalovati silná dráždidla smyslů, poněvadž nemocného rozčilují a mohou následkem toho snadno vyvolati nepříjemné příznaky vedlejší. Vždy musíme počítati s možností

srdečního ochabnutí. Ob čas položíme nemocného na tu neb onu stranu, ježto krev se snadno hromadí v doleních partiích plic, leží-li nemocný trvale na znak.

Hlavní věcí jest, aby pacient se dostal co nejdříve do postele. Nic není pošetilejšího, jako chtíti přemoci tyfus. Močení a kálení musí se díti na lůžku. Posazování a vzpřimování nemocného namáhá. Proto musíme si počínati opatrně i při přestýlání.

V první době choroby pečujme o vydatnou stolici vlahými klystéry dvakráte denně. Po vyprázdnění nijak není na škodu zcela malý, ale chladný klystér trvalý. Později ovšem je vyplachování střeva zapovězeno vzhledem ku střevním vředům.

Obzvláštní péče vyžaduje čištění dutiny ústní. Byla-li zanedbána, snadno dochází ku zvředovatění. Možno-li, vybízíme každou hodinou ku lázni ústní, při čemž ovšem neopomeneme též jazyk řádně vyčistiti. Je-li pacient značně oblouzen, musíme mu častěji vytříti ústa měkou rouškou.

V nemocnicích podrobuje se pacient obyčejně soustavnému koupání. To lze ovšem v domácnosti stěží prováděti. Proto se tu v prvých dnech omezujeme na tříčtvrtečný zábal se zahřívadly nohou a dráždivé oviny břišní. Později musíme se spokojiti s omýváním (25—20°) a oviny břicha a dolních končetin.

Velice důležitá jest dieta. Nemocný nesmí požívati pevných jídel a vůbec ničeho, co by mohlo vředy střevní podrážditi. Proti žízni podáváme šťávy z ovoce a bobulí, prostých všech jader. Uměle připravené vody uhličité jsou škodlivé. Naproti tomu jsou v menším množství dovoleny kyselky přirozené (bilínská, kysibelská, selterská atd.). Nejlépe však se osvědčuje chladné mléko, jež může býti napřed svařeno i s hlenem rýžným, ovesným, ječmenným atd. I něco medu možno do něho přimísiti. Mléko živí a střevo obtěžuje co nejméně. Vedle sladkého mléka lze podati i něco čerstvého podmáslí neb mléka kyselého. Krom toho dovolena voda bílkova a rozkvedlaný žloutek; rozvařené a procezené ovoce; pečené jablko; hlenovité polévky z rýže, krup, ovesné mouky atď. Polévky z mouky šrotové jsou vzhledem k úlomkům slupek zapovězeny.

K pevné stravě smí se přejíti teprvé tehdy, uplynul-li nejméně týden od poslední horečky. Pak dostane rekonvalescent nejprve ve mléce rozmočenou starou housku neb suchar; lehkou vaječnou polévku, řídkou ovocnou zavařeninu; řídkou mléčnou kaši z krupice, rýže, bramborů, rozvařenou zeleninu (špenát, mrkvičku, mladé kedlubny, mladý hrášek); vejce na měkko; při zvětšené pak chuti k

jídlu něco masa z kuřat, holuba, ryby ale beze všech tučných omáček.

Pozdravující se pacient nesmí se vzhledem k oslabenějšímu srdci rychle a na dlouho posazovati, sám vzpřimovati a na záchod jíti. Teprve za čtrnáct dnů po úplném vymizení horečky může lůžko opustiti. V prvních pak týdnech rekonvalescence nechť se varuje jakýchkoli námah a rozčilení.

Tyf skvrnitý,

též „morem válečným“ neb „morem z hladu“ pojmenovaný, vystupuje téměř vždycky jen při trvale špatném vyživování a obzvláště nepříznivých poměrech hygienických. S tyfem břišním nemá ničeho společného. Choroba sama je vysoce nakažlivá.

Příznaky. Nemoc propukává obyčejně náhle za vysoké horečky, dávení, prudkého bolení hlavy, deliria, plicního kataru a kašle. Koncem prvního týdne objevuje se na trupu a končetinách značná skvrnitá vyrážka červenomodrého zbarvení, po níž má nemoc též jméno. V třetím týdnu dochází obyčejně k prudkým potům, horečka povoluje, nastává hluboký, pokojný spánek a brzká rekonvalescence.

Nemocní musí býti přísně isolováni. Léčba děje se týmž asi způsobem, jako při tyfu břišním.

Chřipka (influenza).

Chřipka je nemocí ode dávna známou, která pod rozmanitými jmény již často Evropu navštívila ve formě závažných epidemií. Od zimy v roce 1889—90 opětně u nás zdomácněla. Chřipka nešetří věku ani pohlaví, chuďasa ani boháče, postihne právě tak rolníka, jako měšťáka, bezohledně vstoupí do chýše i do paláce, ba ani vězniční cela ji nezadrží — nemoc to věru opravdu „demokratická“ Nejčastěji se objevuje za sychravé a vlhké doby podzimní a zimní, a její vznik i postup nemálo odvisí od světla slunečního: za jasného počasí — málo nemocných, lehký průběh; za dnů zamračených — mnoho případů, hojná úmrtí. Předposlední těžká epidemie v Berlíně (r. 1899) počala v říjnu a vzrůstala až do února; v době té zároveň trvale klesal počet hodin jasného výsluní, a sice obnášel v říjnu 138, v listopadu 72, v prosinci 54, v lednu dokonce jen 10 hodin.

U pacientů, jinak povšechně zdravých, trvá chřipka obyčejně

jen několik dnů a není třeba vždy ulehnouti. U malých však dětí a starců, jakož i v případech, kde srdce a plíce jsou méně zdatné, nejsou s ní nijaké žerty. V případech zanedbaných snadno se dostavují velice nepříjemné účiny dodatečné.

O jakési ochraně před chřipkou lze mluviti jedině potud, pokud se jedná o vydatné vyloučení otravných látek z krve zvýšenou činností vyměšovacích orgánů (plic, kůže, ledvin, střev) a o zvýšení zdatnosti organismu racionelní výživou a rozumným otužováním. Winternitz shledal, že rodiny, jež věnovaly bedlivou péči své kůži, mohly se honositi podivuhodnou vzdorností vůči chřipce. Dle mých pozorování poskytuje před ní nejlepší ochranu čistota dutiny ústní, hojná ovocná potrava a jmenovitě každodenní vzdušná lázeň.

Příznaky. Mnohdy vplíží se chřipka jako zloděj v noci: náhle, beze všeho ohlášení. Z čista jasna stoupne teplota těla a dostaví se třesavka. Častěji však vzniká znenáhla za obvyklých předzvěstí horečnatého onemocnění. Ale vždycky se objevují těžší poruchy celkového stavu: zmalátnělost, bolení hlavy, ztráta chuti k jídlu, bolesti v údech, duševní rozlad. V širším obecenstvu platí sice dnes každá větší nevolnost za chřipku; ve skutečnosti však nelze vždy tak snadno stanoviti správnou diagnósu. Přes to můžeme vzhledem k povšechné konstituci dotyčné osoby pozorovati trojí druh příznaků. V prvním případě jsou postiženy hlavně ústroje dýchací: veliká rýma, kašel, kýchání, bolení v krku a na prsou. V případě druhém týče se onemocnění hlavně orgánů zažívacích: nedostatek chuti k jídlu, obložený jazyk, velký zápach z úst, dávení, bolesti v žaludku a břiše, průjem. Jindy opět může onemocněti hlavně soustava nervová: dostaví se značné zaujetí, bolesti v záhlaví, velká zmalátnělost, sálavé bolesti v údech, nepokoj, pocit úzkosti, klepání srdce, prudké bolesti místní (ischias). Leč zřídka je obraz choroby úplně jasný a příznaky skupiny jedné bývají často zkaleny zjevy skupiny jiné, tak že nemoc sama jeví se v obrysech, opravdu různotvarých. Celkový chorobný stav trvá čtyři až sedm dnů, zřídka déle než dva týdny.

Chřipka jest obávanou chorobu vzhledem k vedlejším komplikacím. Tak nijakou vzácností není zánět plic neb pohrudnice, mozku, srdce, středního ucha, u těhotných žen i potracení. Jako choroby následné možno pozorovati neurasthenii, neuralgii, souchotiny.

Léčení. Především není radno, bráti onemocnění chřipkou

na příliš lehkou váhu. Čím dříve si pacient ulehne, tím kratší i mírnější je z pravidla průběh. Zprvu se doporučují vlahé klystéry k vydatnému vybavení stolice. Co nejdříve budiž vzata parní lázeň v posteli neb koupel o stoupající teplotě s následným suchým zábalem. Důkladné rozpocení zlomí prudkost nemoce. Proto je hleďme každodenně opětovati. Mezitím zábaly trupu; při značném bolení hlavy, též oviny nožní; při kašli a bolestech krčních dráždivé obklady na krk. Tu a tam celkové chladné omytí. Příliv krve ke kůži vyplavuje z organismu jedy choroboplodné a ulehčuje orgánům vnitřním. Procedury, udílené na dolních končetinách, slouží k odkrevnění mozku. Častá lázeň ústní a následným kloktáním vodou citronovou neb slabým roztokem solným (šťáva ze čtvrtky citronu neb na hrot nože soli na jednu sklenici vody). Pelivé čištění dutiny ústní je důležité již z toho důvodu, že snadno dochází ku zvředovatění sliznice. Pečujme o čerstvý vzduch a správnou teplotu nohou. Při žízni podáme chladící nápoj, při nastalé chuti k jídlu lehké pokrmy.

Úplavice (dysenterie)

jest jedna z nejvíce obávaných nemocí tropů, o nichž bude pojednáno ve zvláštním odstavci. V Evropě vystupuje méně prudce a bývá nebezpečna toliko malým dětem, starcům a osobám tělesně sešlým. Epidemicky vyskytuje se hlavně v úzkém okresu dělnických čtvrtí a to v oněch dobách, kdy den je velice horký, noci pak nepoměrně chladné, tak že velmi snadno dochází k prochlazení. Temné, vlhké, přeplněné byty, nečistota, především však nedostatečná a zkažená strava jsou hlavními její příčinami. Proto tak často se dostavuje po válkách a hladovění velkých mass lidových.

Prudké průjmy, někdy i krvavé, přicházejí u nás každého léta; obyčejně však se jedná o pouhý katar střevní a ne o vlastní úplavici.

Zimnice

(střídavka, choroba bahenní, malarie) bude vylíčena v odstavci o nemocech tropických.

Epidemické ztrnutí šíje.

Ojedinělé případy ztrnutí šíje objevují se každoročně. Avšak v r. 1904—05 vyvstalo ve Slezsku a Haliči ve formě epidemické, a od té doby do dneška tu a tam se objevuje v menších či větších

endemiích. V pruském Slezsku onemocnělo do konce března r. 1905 celkem 1080 osob, z nichž zemřelo 578. Plných 90% onemocnění připadá na věk dětský. Největší vnímavost pro nákazu shledána mezi druhým a čtvrtým rokem.

Příznaky. Obyčejně nastoupí náhlá horečka, provázená třasavkami; zároveň s ní zuřivé bolení hlavy, zánět, oblouzení, spavost, často i dávení. Jen zřídka předchází všeobecná nevolnost (bolesti v hlavě a údech, zmalátnělost, ztráta chuti k jídlu). Obzvláště nápadné je bolestivá stuhlost šíje, od níž má choroba své jméno. Znenáhla tuhne i hřbet, nohy a paže. Stav ten se může stupňovati až do úplného ochrnutí. Na rtech a nose objevují se obyčejně puchýřky. Nezřídka přistupuje k základnímu onemocnění i zánět plic. Často začíná nemoc silnou rýmou. V některých případech omezuje se choroba na pouhou rýmu, bolení hlavy a mírné stuhnutí šíje, tak že pacienti ani nechtí ulehnouti.

Příčina a šíření choroby. Ztrnutí šíje je podmíněno zánětem plen mozku a míchy a končí vzhledem k těsné souvislosti onemocnělých partií s mozkem a míchou často i smrtelně. Pozdravíli se nemocný, pak nezřídka vyvázne jen s těžkými nervovými poruchami (slepotou, hluchotou, obrnami). Tak bylo r. 1874 v Horních Francích 58 dětí hluchoněmých po přestálé epidemii. Náchylnost (disposice) ku ztrnutí šíje je podpořena bídnou výživou, nedostatkem světla, vzduchu a čistoty. Proto jsou vlhké, tmavé a přeplněné příbytky hlavními středisky nákazy a hlavně děti proletariátu padají jí za oběť. Vypuknutí choroby nezřídka se přidružuje k nastalému prochlazení; mnohdy je příležitostnou příčinou silný příval krve do hlavy, jaký se ku příkladu stává po úrazech, přílišném oslunění hlavy a šíje, po prudkém požití alkoholických nápojů, po dušenvním i tělesném přemožení atd. Jak nachlazení tak překrvení hlavy může se státi vhodnou půdou pro zárodky choroboplodné.

Rozšiřování nemoce děje se podle všeho zdání výměty nosohltanovými.

Bydlení v příbytcích přeplněných a nedostatečná čistota ošetřovatelů ji velice podporují. Přes to je schopnost nákazy poměrně nepatrná, což vidno již z toho, že společenské styky a dopravnictví nemají zvláštního vlivu na chod epidemie, a že lékaři a ošetřovatelé z povolání zřídka jen onemocní. Nejčastěji děje se asi přenášení nákazy osobami, jen lehce onemocnělými a silnou rýmu jevícími. Na vzniku epidemie mají nemalý podíl i poměry atmosférické. Je-li

slunečního svitu jen na mále, pak chybí nejmocnější ničitel choroboplodných zárodků; mimo to vzrůstá náchylnost k prochlazení a rýmě. Proto zuří epidemie hlavně v obdobích chudých na výsluní.

Ochranná opatření jsou hlavně rázu sociálně-hygienického. Dr. Silber v Königshütte v Horním Slyku píše o tom následovně: „Příčina nemoci spočívá ve veliké disposici zdejšího obyvatelstva pro nakažlivé choroby vůbec, a ta vychází z poměrů životních. Budiž lidem dopřána zdravější práce, škodliviny zaměstnání buďtež omezeny na míru nejmenší, doba pracovní přiměřeně zkrácena — dividendy mohou klidně snésti nějakou menší srážku! —, mor alkoholismu budiž opravdu vážně potírán a nám všem nechť je dáno více světla a vzduchu! Obec musí za přispění průmyslnictva pořiditi lázně, hřiště a místa pro sport. Pak nemusí dítky stráviti žalostné mládí v stěsnaných prostorách, na špinavých, páchnoucích schodištích a zaprášených ulicích, aniž by poznaly pole a les. Peníze, zbytečně vydávané na nucené ošetřování v nemocnicích, měly by se raději věnovati ve prospěch a k ochraně zdravých. Častější kropení zaprášených ulic je lepší ochranou před nemocemi než bezúčelné, symbolické, vzduch jen znešvařující desinfikování rigolů. Přede vším nám dejte lepší byty. Byty bez přístupu slunce jsou škodlivé zdraví. Shledal jsem, že z 58 příbytků mých 70 pacientů, ztrnutím šíje postižených, bylo 31 = 53% prostě slunečního světla vůbec, a 17 = 29% z větší části. Z 52 domů, z nichž tito nemocní pocházeli, bylo 8 = 15% zcela nových, předčasně obydlených, a 9 = 17% starých baráků. tedy 32% zdraví přímo škodících. Že ve velkých činžovních kasárnách nevládne valná čistota, je samozřejmo.

Téměř polovina (47 %) domácností mých pacientů trpěla špínou. Ale špína je známkou nepříznivých podmínek existenčních, následkem kterých snadno dochází k nebezpečí onemocnění. Jen tehdy se šťastně zhostíme nákazy, utváří-li se příznivěji veškeré podmínky životní, bude-li každý z nás míti dostatek vzduchu, světla, potravy, oděvu, příbytku, klidu a zároveň se varovati škodlivin, jaké vznikají všelikou výstředností v požitcích. Jen vzdornosti schopné lidstvo obstojí před útokem choroboplodných činitelů. Pokud tyto základní podmínky nebudou splněny, nedožijeme se valných výsledků svých nezištných snah. Nic není trapnějšího jako slávomam, že možno desinfekcí a isolací nákaze poručiti: potud a nic dále! V tomto ohledu buďme co nejvíce skromni a pěstujme raději jedině správnou, positivní hygienu zlepšováním poměrů sociál-

ních a vychováváním lidstva k příznivému způsobu života i k ovládání zlých náruživostí. Pak se nikdo nebude obávati bacillů."

Kochraně před dalším rozšiřováním přispívá: vyloučení dítek ze školního vyučování, jakmile dostanou rýmu — opatření to obzvláště důležité; dále řádné pozorování případů lehčích; rozumné isolování onemocnělých; desinfikování nosních a hltanových výměšků, jakož i jimi potřísněného prádla; patřičná čistota při ošetřování.

Sebe samy a své dítky nejlépe chráníme racionelní výživou, při níž potrava rostlinná je přiměřeně zastoupena; zdržováním se lihových nápojů; rozumně prováděným otužováním a konečně potřebnou čistotou. Především hleďme i u dětí do každodenního rozvrhu zařaditi vzdušné lázně, před jídlem si mýti ruce a po něm důkladně čistiti ústa, chrup. Nějaké zvláštní, „desinfikující" tekutiny k tomu netřeba. Úplně postačí malá přísada kuchyňské soli (na hrot nože do sklenice vody). U vojska je žádoucí omezení služby, tedy úleva v tělesném namáhání, jakož i občasný zákaz alkoholických nápojů.

Léčení je podobné jako u každé těžké choroby horečnaté. Pacienta uložíme do tichého, větrání i výsluní přístupného pokoje, a budeme pečovati o přívoz čerstvého vzduchu, vydatnou stolici a řádnou teplotu nohou. Při žízni podejme ochlazující nápoj. Do jídla pacienta nenuťme; teprve po opětovném návratu chuti dovolena mu lehčí potrava. „Vyprázdnění jisté části vodnatého výronu nabodnutím průtoku míšního (lumbální punkcí) má někdy za následek přechodné polepšení; avšak trvalejších výsledků tímto zakročením dosud docíleno nebylo. Prospěšnost vtírání šedivé (rtuťnaté) masti je rovněž pochybné" (Strümfell). Je samozřejmo, že i zde bude míti nejlepší výsledek léčení lázněmi a zabalováním. Použijeme tu jak lázní celkových o stoupající teplotě (35—42°) tak i obdobných koupelí částečných (sedacích, nožních), jež možno uděliti i v nepříznivých poměrech domácnosti, poněvadž potřebují daleko méně vody. Mimo to lze celkovou lázeň prováděti toliko jednou, nejvýš dvakráte denně, kdežto lázní částečnou můžeme posloužiti tak často, jak toho vyžaduje stav nemocného. V plné lázni třeme důkladně celý povrch těla, v částečné alespoň krajinu břišní. Mezi tím dostane nemocný dráždivý ovin trupu neb zábal ramenní. Tyto procedury uvolňují křeče, ulehčují mozku i míše od abnormního tlaku, vyvolávají živější vyluhování chorobných produktů a urychlují vstřebování výpotků. Hlavu ochlazujeme stude-

nými náčinky neb zvláštním rourovitým chladičem. U statných pacientů můžeme vedle teplých procedur použíti i sedacích koupelí s teplotou znenáhla snižovanou (u dětí 30—25° po 5 minut, u dospělých 25—20° po 10—15 minut). Dostavuje-li se spavost neb oblouzení, pak je nejúčinnější studené polévání hlavy a zad. V tom případě přistavíme k posteli umývadlo a pacienta opatrně nachýlíme na stranu.

Horečka zvratná (Tyf zvratný).

Příznaky. Náhle vzniklé třesavky s velikou následní horečkou; vrtavé a bodavé bolesti v hlavě; dávení; silný kašel; bolesti v kůži a svalech; špinavě žluté zbarvení kůže. Horečka drží se po 4—7 dní na 40 až 41°, načež za hojného potu rychle klesá. Po pěti až deseti dnech dostavuje se druhý, ano někdy i třetí záchvat; zřídka jen čtvrtý a pátý. Slezina je silně zduřená; při vyšetřování krve nalezneme tak zvané spirilly.

Jako vedlejší komplikace jeví se někdy: trvalé krvácení z nosu, záněty plic, ledvin, duhovky oční.

Příčiny. Disposice ku zvratné horečce vzniká z trvale špatné výživy, nezdravého bydlení, nečistoty, zneužívání alkoholu atd. Za tak nepříznivých poměrů jest choroba ta nakažlivá.

Léčení. Jako o všech obdobných nemocí především klid na lůžku; vydatná denní stolice; hojný přístup čerstvého vzduchu; lázně ústní; dieta, obvyklá při horečce. Abychom docílili co nejrychlejšího vyloužení chorobného jedu a zároveň odkrevnili mozek a jiné orgány vnitřní, hledíme co nejdůkladněji povzbuditi činnost kožní. V období třasavky osvědčuje se nelépe lázeň o stoupající teplotě (35—42°) se silným třením celého těla, po níž se pacient zabalí do vlněné houně a řádně přikryje. V období horeček sleduje chladné omývání a ovin trupu či dolních končetin. Nejvíce však hleďme využíti přestávek, prostých horečky. Tu dostane pacient každého dne koupel s temperaturou pozvolna snižovanou a po rozteplení v posteli celkový neb tříčtvrtečný zábal se zahřívadly. Během lázně konáme pilné polevy studenou vodou na krajinu slezinnou a jaterní (v levo a pravo od jamky žaludeční). Po návratu chuti k jídlu zvolíme opatrně vhodnou dietu.

Růže.

Příznaky. Nemoc začíná zduřením a zčervenáním kůže. Červeň tato ostře se zvedá od okolí, ale často pokračuje dále od

svého východiska. Objeví-li se v obličeji, mluvíme o „růži obličeje“: přidá-li se k poranění, jmenuje se „růží rannou“; postupuje-li znenáhla na celý povrch těla, slove „růží stěhovavou“. První druh je nejčastější. Na onemocnělém místě pocítí pacient napjetí a bolest. Často zduří i sousední žlázy mízní. Mnohdy vzniknou na místech zardělých i větší neb menší puchýře. Při tom se obyčejně objevují příznaky prudké horečky: zmalátnělost, zaujatost, ztráta chuti k jídlu, zrychlený tep, zvýšená teplota. Při růži v obličeji snadno dojde i k deliriím, třeštění a blouzení vzhledem k blízkému sousedství mozku. V těžkých případech nijak není vzácnou slabost srdeční, tak že snadno může nastati náhlý úbytek sil (kollaps). Pokračuje-li růže na vlasatou část hlavy, pak v rekonvalescenci značně padají vlasy. Postupuje-li přes místo, dříve postižené lupusem, pak tento dochází úplného vyléčení. Růže se ráda vrací.

L é č e n í. I v případech bezhorečných nechť se pacient ihned uloží do postele a postará o vydatnou stolici. Přísná dieta: šťávy z ovoce neb bobulí; mléko neb podmáslí; hlenovité polévky; zavařené ovoce. Tak jako u všech horečnatých nemocí kožních zalepí se okno červeným papírem a večer použije červeného cylindru v lampě, ježto červené světlo značně mírní zánětlivé příznaky.

Vodoléčba má za účel urychliti vyměšování choroboplodného jedu a tišiti zánět. Pokud horečka není příliš vysoká, hledíme pacienta jednou denně na lůžku rozpotiti. Za prudké však horečky udělíme mu raději lázně o snižované teplotě (35—25°). V přestávkách chladná omývání, třičtvrtečný zábal, ovin trupu neb dolních končetin. Při prudkém bolení hlavy a deliriu ochlazujeme hlavu studenými náčinky a chladičem. Při hrozící slabosti srdeční přikládáme studené obklady na srdce Hlavní věcí však bude, abychom mocným odváděním krve směrem ke kůži záhy ulehčili ústrojům vnitřním a mozek osvobodili.

Místně používáme dráždrvých obkladů. Domněnka, že voda růži škodí, je mylná. Lékař nařídí snad i náčinky z octanu hlinitého neb alkoholu. Při silném napjetí potírají se zanícená místa olejem. Ruce ošetřovatelovy musí být ovšem prosty všech oděrek, aby nedošlo k jich infekci.

Sněť slezinná (uhlák)

může postihnouti osoby, které přišly do styku se zvířaty, touto snětí onemocnělými, neb aspoň s jejich kůží či chlupy, jako ku př. pastevci, rolníci, jircháři,obchodníci s dobytkem atd.; nákaza může

však vniknouti toliko poraněním, které ovšem může býti i zcela nepatrné. Choroboplodný jed může býti přenesen i bodnutím hmyzu.

Příznaky. Na místě, kde jed do těla vnikl, utvoří se modročervený vřed, snětivý karbunkul. Okolí jeho zrudne; sousední žlázy naduří. Následkem otravy krve rychle se dostavují známky vysoké horečky: ztráta chuti k jídlu, veliká zmalátnělost, prudké zvýšení teploty, rychlý tep, oblouzení, třeštění, někdy i silný průjem.

Léčení. Především hleďme odstraniti jed z rány a oběhu krevního. Na vřed přikládáme zvlžené horké náčinky. Střevo často a důkladně proplachujeme teplými klystéry, i při průjmu. Zavedeme procedury potné: parní koupel ve vaně; lázeň se stoupající teplotou se suchým následným zabalením. Při vysoké horečce lázně o temperatuře sestupné. V přestávkách tříčtvrtečný zábal, oviny trupu a nohou, studené omývání. Tím zároveň mírní se nával krve ku mozku a uklidňuje srdce.

Ozhřivka.

Osoby, mající styk s ozhřivými koňmi, mohou se nakaziti, dostane-li se hnis z onemocnělého zvířete do nějaké oděrky neb trhliny kožní. Proto nikdy se nezaměstnávejme s nemocnými zvířaty, je-li kůže někde poraněna. Po skončené práci kloktejme citronovou vodou, ruce a všechny předměty, jež přišly se zvířetem do styku, důkladně umyjeme roztokem draselného mýdla. Použitou slámu, hadříky atd. nikdy nepohoďme na hnůj, nýbrž ihned spalme.

Příznaky. Nakažené místo zrudne a zčervená. Sousední žlázy mízní zduří. Prudká horečka, zmalátnělost a oblouzení poukazují k otravě krve. Na kůži tvoří se pustule, záhy praskající. V nose, ústech i plicích povstávají vředy. Později se přidruží i velice prudké průjmy.

Léčení. Je-li podezření na infekci, pak dotyčné místo ihned a co nejčastěji promyjeme vřelou vodou a na ně přikládejme horké náčinky. Objeví-li se horečka, pak jednejme tak, jak udáno při sněti slezinné.

Aktinomykosa

je původně chorobou hovězího dobytka. Nepatrná plíseň, ktera ji způsobuje, dostane se s hnojivem na pole, a ze vzbujelých na něm rostlin poraněním stéblem, travinami, osinou atd. do lidského těla.

Proto nutno dítky varovati, aby trávu do úst nestrkaly a nežvýkaly. Vniknutí plísně může se státi i špatným chrupem neb vdechováním. Dík jejímu rozmnožování tvoří se v ústech, plicích, pohrudnici a střevě houbovité hlízy, které při puknutí vyprázdňují ze sebe hnis a žlutavá zrnka.

Zdali při tomto závažném onemocnění má vodoléčba jakýsi výsledek, o tom nás musí dříve poučiti zkušenost. Doposud dělo se léčení toliko cestou operativní.

Ztrnutí (tetanus)

dostavuje se po úrazech, jestliže do rány zároveň se zemí a špínou vnikli původcové choroby. Několik dnů po poranění objeví se celková nevůle a zároveň trvalá křeč, při které stuhnou svaly čelistní, jazykové, šíjové, hrudní a břišní, kdežto údy jsou ztrnutí prosty. Přijímání potravy a dýchání je velice znesnadněno, horečka stoupá nad míru prudce a pacient trpí neukojitelnou žízní.

L é č e n í. Především hleďme jed co nerychleji z těla odstraniti. Proto při podezření infekce ihned zařiďme procedury potné: lázeň parní a světelnou, rozpocení na lůžku, koupel o vzestupné teplotě s dodatečným suchým zábalem atd. Vedle toho častěji dělejme obsažné, teplé klystéry. V období křečí dlouho trvající teplé koupele, celkové zábaly se zahřívadly či bez nich, vlahá omývání. Tekutá strava: mléko sladké či kyselé, podmáslí, ovocná šťáva, zavařenina a obdobné prostředky osvěžovací. Ve světnici nemocného musí panovati co největší ticho, ježto jakékoli otřesy a silnější hřmot snadno vyvolají záchvat celkových křečí. Pacienta nikdy nezanechme o samotě, poněvadž by se mohl při nastalém záchvatu poraniti.

Vzteklina.

Byl-li kdo pokousán nějakým vzteklým zvířetem (psem, vlkem, kočkou), a nepodaří-li se tělu jed odstraniti, vypukne v kratším neb delším čase vzteklina .Nejdříve zduří místo poraněné a hnisá. I sousední žlázy mízní naduří. Nemocný má značné obtíže při polykání, velikou dušnost a odpor proti nápoji. Třetího dne dojde ku křeči hltanu, jež zabraňuje polykání; vedle toho jeví se veliký děs, zmatenost a zuřivost. Po dalších třech dnech dostavují se obrny; křeče vznikají a nemocný za velkých bolestí podléhá nákaze.

Sliny každého vzteklého zvířete jsou jedovaté.

Léčení. Poraněný úd se nad místem pokousaným co nejpevněji ováže, aby jed se nedostal do oběhu krveního. Ránu necháme vykrváceti, načež ji spařujeme, horkou vodou omýváme a zvlženou horkou rouškou pokrýváme, abychom tím způsobem jed učinili neškodným. Ránu vyssáti je ovšem nebezpečno. Na to přikládáme dráždivé kompresy. Ale především se snažíme, abychom důkladným a často opětovaným pocením, jakož i obsažnými teplými klystéry účinkovali na vyměšení jedu, v těle snad již kroužícího, kůží a střevem.

Každé pokousání vzteklými neb ze vztekliny podezřelými zvířaty nutno hlásiti úřadům a úřední lékař, uzná-li podezření odůvodněným, odešle zraněného do ústavu, v němž se praktikuje Pasteurovo ochranné očkování.

Zvíře, vzteklinou podezřelé, které někoho pokousalo, nemělo by se ihned usmrtiti, nýbrž v bezpečné isolaci pozorovati.

Žije-li ještě dalších 14 dnů, pak dojista vzteklinou netrpí a osoba pokousaná nemusí se ničeho obávati.

O příznacích vztekliny sděluje berlínské policejní praesidium na základě dobrozdání vysoké školy zvěrolékařské následující:

1. Vzteklina psů nepřichází toliko ve velkých parnech letních neb za krutých mrazů zimy, nýbrž vzniká v každé době roční a to buď z příčin, nám dosud ne dobře známých, nebo pokousáním jiným vzteklým zvířetem. V tomto případě může býti nemoc z jednoho vzteklého psa kdykoli přenesena na více psů jiných.

2. Nesprávnou je domněnka, že psi s tak zvanými vlčími spáry, psice a psi vykleštění nemohou býti vzteklinou postiženi; zkušenost učí, že i tato zvířata nijak nejsou chráněna před nákazou

3. Štítivost před vodou, tento nápadný příznak při vzteklině člověka, úplně tu chybí, tak že možno tvrditi, že vzteklý pes se vody neštítí. Žízeň je sice u některých psů zcela nepatrná, ale všichni liží neb pijí vodu, mléko a jiné tekutiny, a někteří vzteklí psi i ve vodě plovou.

4. Všeobecně rozšířené mínění, že vzteklí psi musí míti u huby pěnu, je zcela nesprávné, ježto největší část jich nijak se v ohledu tom neliší od psů úplně zdravých, a jedině ti jsou trochou slin neb hlenu (ale nijak pěnou) potřísněni, u nichž žvýkací svalstvo tak již ochablo, že huba zůstává rozevřena.

5. Rovněž je nesprávný údaj, že vzteklí psi vždy běží ve směru přímém a s ocasem mezi zadními nohami schlíplým. Naproti

tomu jeví se opravdové známky vztekliny u psů způsobem následujícím:

a) Psi jeví zprvu jakousi změnu v obvyklém svém chování; někteří stávají se nápadně tichými, smutnými neb mrzutými, a spíše než jindy uléhají na místech tmavých a oddálených, kdežto jiní opět jsou nepokojní, kousaví a těkaví.

b) Mnozí vzteklí psi opouštějí v prvých dnech onemocnění dům svých pánů a ve větší neb menší vzdálenosti od něho se volně potulují, ale — nebylo-li jim v tom zabráněno — opět se po 24 hodinách vracejí nazpět.

c) Největší část těchto psů ztrácí již v prvních dvou dnech choroby chuť k obvyklému žrádlu a ob čas polyká věci nestravné, jako zemi, rašelinu, slámu, kousky dřeva, hadry a j.

d) Všichni vzteklí psi jeví zcela jiný způsob štěkání; nevydávají totiž ze sebe obvyklou řadu od sebe oddělených zvuků, nýbrž toliko jediný zvláštní ryk s tónem poněkud do výše protáhlým. Tento způsob štěkotu je hlavním příznakem onemocnění.

e) Někteří psi štěkají mnoho, jiní málo. U prvních stává se hlas čím dále tím více chraptivější.

f) Téměř všichni vzteklí psi projevují větší kousavost než ve stavu zdravém. Tato vystupuje více vůči jiným zvířatům než vůči člověku, a někdy vzroste tou měrou, že neušetří ani předmětů neživotných. Leč i tehdy uchovají si psi ještě tolik vědomí, že pána svého poznají a na jeho zavolání uposlechnou; někdy však neušetří ani jeho.

g) U některých vzteklých psů dostaví se na začátku nemoci neb v další jejím průběhu obrně podobná ochablost svalů žvýkacích, následkem čehož dolní čelist visí poněkud dolů a huba je rozevřena; leč i tito psi mohou ještě ob čas kousnouti.

h) Všichni vzteklí psi v krátkém čase velice zhubnou, dostanou kalný zrak a zježenou srst; po 5—6 dnech dostaví se obrna v kříži a pak v celé zadní půli těla, načež nejdéle v 8—9 dnech následuje smrt.

Z toho vyplývá, že rozpoznaní vztekliny není vždy snadné. Proto nutno každému majiteli psa důtklivě raditi, aby co nejrychleji zavolal zvěrolékaře, jakmile na psu zpozoruje jakoukoli odchylku od obvyklého stavu neb chování.

Trichinosa.

Trichiny jsou malí červíčkové, mající své sídlo ve svalech. Nalézají se u četných, divoce žijících zvířat (jmenovitě u krtka, krysy, křečka), hlavně však v libovém mase vepře domácího. Mezi tím, co maso trichinami zkažené je zažíváno v průtoku střevním, provrtávají vláknům podobné zárodky jejich stěnu střev, vnikají do svalů a zde se opouzdřují („vápenatí"). Opouzdřené trichiny nepůsobí již žádných obtíží více, ale pronikání jich do svalů vyvolává těžké onemocnění, které má jakousi podobu s kloubním revmatismem a tyfem, a jež může někdy i smrtelně skončiti

Dle domnění širších vrstev obecenstva, jmenovitě na venkově, je nebezpečí onemocnění trichinami přehnáno. Avšak hřbitovy osad Hettstedtu (1864), Hederslebenu (1865), Mühlrädlitze (1891) a jiných míst mluví zajisté řečí zřetelnou a napomínají k opatrnosti. Neboť přes všechnu zvěrolékařskou prohlídku masa zůstávají tu a tam trichiny nepovšimnuty. Toliko důkladné pečení a vaření masa je spolehlivou před nimi ochranou. Pouhé přejití varem nestačí. Rovněž uzením nelze trichiny zničiti s naprostou jistotou.

P ř í z n a k y. Pokud se trichiny zdržují v žaludku a střevě, objevuje se pocit tlaku, nevůle, dávení a průjem. V průběhu as jednoho téhodne stěhují se však do sousedního svalstva, kde vyvolávají zánět, zduření a bolestivost. Jsou-li postiženy hlavně svaly žvýkací, pak je znesnadněno žvýkání; při trichinose svalstva dýchacího nastává kašel a stížené dýchání atd. Záhy dostavují se i vodnatelné zduření očních víček i údů. Při tom je značná horečka s prudkým bolením hlavy, zaujatostí a blouzněním. Lehké případy ovšem činí daleko menší obtíže. Úmrtnost je velice značná. Nemocní zmírají obyčejně záněty ústrojů dýchacích.

L é č e n í. Nalézají-li se trichiny dosud v cestách zažívacích, pak hledíme vyvolati umělým průjmem i dávení, a to nejlépe teplými klysmaty a vlahými nápoji. Objeví-li se příznaky horečky, pak nařizujeme lázně o teplotě sestupné, zábaly tříčtvrteční neb trupové a studená omývání, aby se zmírnila horkost i bolesti.

III. NĚKTERÉ NEMOCE TROPICKÉ.

Úplavice (dysenterie). Zimnice bahenní (malarie). Mor.*)

Úplavice,

též „červenka“ neb dysenterie zvaná, je zánětlivým onemocněním tlustého střeva. Odtud ony krvavé stolice při ní. V krajinách tropických jeví neobvykle vysoké procento úmrtnosti. Evropané trpí jí častěji než domorodci. Nakažlivou je choroba tato toliko tenkrát, zachází-li se bezstarostně s jejími výměty. Zdá se, že je hlavně vyvolána zkaženou vodou; avšak všeobecná vzdornost má dojista nemalý vliv jak na její vznik tak i na průběh. Co se týče ochrany před ní, padá tu především na váhu: Péče o dobrou jakost pitné vody; krajní čistota uvnitř příbytku i mimo domácnost; bedlivé ošetřování kůže; každodenní cviky ve stavu obnaženém; zdržení se lihových a ledově studených nápojů; střídmý, klimatickým poměrům přiměřený způsob života.

Příznaky. Naprostý nedostatek chuti k jídlu. Stolice dostavují se ve dne i v noci v období 15—20 minut a jsou provázeny vysoce bolestivým nucením, které je charakteristické pro úplavici. Pouze v prvních hodinách obsahují výkaly součástky lejna; později objevují se toliko krvavé hmoty, prosté všeho zápachu. Ku průjmům přidružuje se obtížné říhání a časté dávení. Dolní, levá partie břišní je při tlaku značně citlivá; horečka celkem mírná. Nemocní jsou velice nepokojní a rychle hubnou.

Lehčí, „katarální“ forma úplavice vyznačuje se krvavě-hlenovitými stolicemi, ale probíhá mírně a téměř bez horečky.

V některých krajinách změnil se charatker choroby v posledních desetiletích tak, že těžké případy jen zřídka kdy se objevují a celkový průběh je méně bouřlivý oproti dobám předchozím.

Léčení. Nemocný nechť ihned ulehne. Léčení samo spočívá v tom, že hledíme docíliti přítok krve směrem ke kůži, abychom jím

*) V originálu uvedeny mimo to ještě: žlutá zimnice, hlíza jaterní, tropické aphthy, beri-beri (kak-ke), malomocenství (lepra), vesměs choroby tak exotického rázu, že pro českého čtenáře nemají nijakého praktického významu. Proto byly v překladu úmyslně vynechány. Pozn. překl.

jednak zmírnili křeče, jednak omezili překrvení střeva. Proto vícekráte přes den posadíme pocienta do horké sedací lázně (37—42°), trvající až 30 min., po nichž břicho studeně odrhneme. Občaj jej podrobíme celkovému vlhkému otěru. Z počátku se snažíme častěji propláchnouti střevo solným roztokem teploty krevní (37°; lžíci soli na litr vody). Později však klystéry toho druhu nejsou možny. Proti bolestivému nucení na stolici osvědčují se nejlépe ledové čípky; proti dávení parní kompressy na krajinu žaludeční. Pacient smí požívati jen hlenovité nápoje (z rýže, sága, ovsa, krup, ječmene), k nimž možno přimísiti odvar ze sušených borůvek, které obsahují hojně třísloviny. V Asii podávají nemocnému odvar ze slupky mangové, bohaté na tannin. Červené víno se k tomu účeli méně hodí.

Nemocný budiž uložen v místnosti co možno velké a dobře větrané. Výkaly musí býti desinfikovány vápenným mlékem neb okyselenou rašelinou. Potřísněné prádlo dá se do roztoku draselnatého mýdla. Týmž roztokem musí se každodenně omývati i sedadlo záchodové, kdežto záchodový průtok prolévá se častěji vápenným mlékem neb prosypává rašelinou.

ZIMNICE BAHENNÍ (střídavka, malarie)

je častou nemocí v močálovitých nížinách. V ohledu tom je zlopověstné západní pobřeží africké, některé nízko položené kraje v Brazilii, Indii, Siamu atd.; v Evropě nížiny podunajské a močálové roviny u řeky Pádu*). „Pontinské močály“ v římské Kampani náležejí ku krajinám zimnicí stále zamořeným. Jednu jich část odvodnili mnichové z řádu trappistů, přeměnili v úrodnou půdu ornou, a tím způsobem ji sprostili nákazy. V nejnovějších dobách snaží se vláda zbylé močály kultivovati a opět z nich učiniti „obilnou komoru Říma“. V letech 1887—92 podlehlo v Italii neméně než 87.000 osob této zákeřné chorobě. Též v bažinatých krajinách severní Evropy není zimnice nijakou vzácností. Jmenovitě při rozsáhlejších pracích kanalisačních nezřídka vystupuje epidemicky. Při zakládání přístavu wilhelmshavenského (v letech 1858—69) onemocnělo jí 19.533 dělníků. Rovněž vypukly opětné těžké epidemie, když v letech 1876—85

*) I v Čechách lze pozorovati ojedinělé případy v nížinách polabských. Pozn. překladatele.

byl stavěn „nový přístav“ a „nový vjezd“. V tropech náleží zimnice k nejobávanějším nemocem.

Příčiny a ochrana přední. Dříve se myslilo, že zimniční jed rozšiřuje se hlavně vzduchem. Dnes však se zdá, že nosičem zárodků této neblahé choroby je zvláštní druh komárů. Zárodky ty vyvíjejí se nejvíce v stojatých, neb pomalu tekoucích vodách, močálech a vlhkých lesích. Zde vnikají do těla komárů a tak se v nich přeměňují, že u člověka povstane typická malarie, jestliže byl bodbodnut komárem onemocnělým a jestliže zárodky se dostaly do jeho oběhu krevního. Jsou to mikroskopičtí živokové, zvaní plasmodie. Komáři mohou je též vssáti do sebe s krví člověka malarií postiženého; proto má komár při infekci vždycky úlohu prostředníka, v jehož organismu zárodky bahenní zimnice nabudou účinků jedovatých. Ne každý druh komárů může jed ten rozšířiti, a jedině píchnutí hmyzem onemocnělým je nebezpečné. První čerstvá onemocnění malarií přiházejí se v zamořených krajích evropských podle zkušenosti v měsíci červnu a červenci, poněvadž líhnutí komárů děje se v červnu. Ježto komáři opouštějí svůj úkryt teprvé na večer, a v tu dobu jsou nejvíce hladovi a krvežíznivi, jsou v zimničných krajinách obyvatelstvu nejvíce nebezpečny hodiny večerní a noční. Proto závoje, rukavičky, ochranné sítě před moskyty a tak upravený oděv, aby bodnutí komárů znemožňoval, poskytují nejjistější ochranu před zimnicí. „Dva londýnští lékaři, členové ústavu pro tropickou medicinu, kteří nikdy malarií netrpěli a nikdy se nezdržovali v krajině malarií zamořené, u kterých tedy nebylo nijaké zvláštní immunity před malarií, dali si v březnu roku 1900 zříditi domek u Ostie, tedy v jedné z nejhorších zimničných krajin Italie, na místě nanejvýš nepříznivém, jež bylo kolkolem obklíčeno močály, příkopy a křovím, a sotva 50 metrů vzdáleného od několika chatrčí s obyvatelstvem zimnicí trpícím. Okna domku byla potažena gázou z jemného drátu, a i několik řad dveří ve vchodu nebylo ničím jiným, než dřevěnými rámy, na nichž napjata drátěná gáza. Tím způsobem podařilo se moskyty oddáliti, kdežto vítr, prach a hmyz menší než moskyti měly do domku zcela volným přístup. Zde bydlili oba Angličané se dvěma pomocníky od března, spali neustále při otevřeném okně, živili se plodinami země, koupali se ve volné přírodě, překopali půdu v okruhu svého domku, častěji navštěvovali nemocné ve svém sousedství, zkráktka: zúmyslně se vysazovali všemu nebezpečí příbytků, půdy a vzduchu krajiny malarií zamořené. Po nějaký čas do-

konce popíjeli nesvařenou vodu blízké studánky; tím sice si jeden z lékařů získal střevní katar rázu úplavicového, avšak žádnou malarii. Jediným prostředkem proti této byla ochrana před vniknutím moskytů do domu a mimo dům večerní závoj neb kapuce s rukavičkami, chránící před uštknutím tímto hmyzem. Oba pánové i jejich pomocníci do dnes zůstali malarie úplně ušetřeni, kdežto jich sousedé bez výjimky těžce jí byli stiženi. Pokus byl doplněn tím, že několik chycených moskytů, napojeným krví člověka malarií onemocnělého, bylo posláno do Londýna, kde jeden lékař, který se dosud nezdržoval v krajině zamořené, dal se jimi dobrovolně bodnouti a v zápětí na to se rozstonal typickou malarií."

Stejné pokusy s ochranou před moskyty jako lékaři angličtí v Ostii konali na jiných místech Italie s nejtěžší malarií prof. Celli a prof. Grassi ve velkém. První z nich ochraňoval část dělnické kolonie, stále malarií trpící, v římské Kampani (v Cervelettě, nedaleko železniční tratě Řím—Tivoli), jakož i řadu železniních strážních domků v močálech pontinských podél tratě Řím—Terracina. Totéž učinil Grassi v zlopověstné nížině mezi Capacciem a Pestem, kde mezi jiným byla úspěšně chráněna i celá staniční budova se všemi služebními místnostmi.

Vedle používání mechanických ochranných prostředků proti bodnutí komárů doporučuje se zároveň i odstraňování jejich skrýší a přímé ničení zárodků. Tedy vysoušení močálů, odvodňonávní hlubších nížin, mýtění houštin, sázení chrysanthémů, jejichž květy zápachem svým komáry zaháněji, a jichž se též používá k práškům proti hmyzu, ničení líhnoucích se zárodků hmyzovými prášky, petrolejem neb larvicinem (jedovatým barvivem anilinovým) — úlohy to, jež pochopitelně může luštiti toliko stát.

Namnoze se hledí vypuknutí malarie v krajinách jí postižených zabrániti tím způsobem, že se po delší dobu používá chininu jako prostředku ochranného, a kdo již má plasmodie v oběhu krevním, dostává tento lék tak dlouho, až je parasitů úplně prost.

Vedle účelného vzdělávání půdy a mechanických pomůcek proti bodnutí komárů spočívá hlavní ochrana před střídavkou též v sílení organické vzdornosti dobrou výživou a rozumnou hygienou. Ký div, že italští venkované tak značně trpí malarií. „Oděv chudých obyvatelů Kampaně je nanejvýš bídný a neposkytuje téměř nijaké ochrany před píchnutím hmyzem. Děti jsou téměř úplně nahé. Přinajatí ženci musí spáti ve volné přírodě. Za obydlí slouží domorodcům takřka veskrze chýše slamou pokryté, v jakých bydlívali

pradávní národové, a které jsou komáry tak oživeny, že okenní sítě proti moskytům nemohou poskytnouti pražádné ochrany. Nepatrná denní mzda nedovolí dostatečné výživy. Obyčejně se vyplácí v naturáliích. Ačkoli pak hlavní potrava lidu — kukuřice sama o sobě je látkou, lučebně méně cennou. bývá ke všemu ještě velmi často pokažena. Otroci v starověku, kteří na téže kampani musili pracovati, měli se daleko lépe, než moderní nádenníci. Pro ně byly zevrubně stanoveny zvláštní předpisy o stravě, příbytku a odívání. Udržení jich bylo zájmem pánů. Ale dnes může velkostatkář své pracovníky beze všech výloh neustále měniti" (prof. Celli). Tak špatné poměry mzdy ovšem nejsou u našeho dělnictva, zaměstnaného při stavbě železnic, přístavů a kanálů U těchto však vzdornost těla podrývá opět spolužití ve špinavých barácích, špatná často jakost vody a hojné požívání kořalky a piva. Opravdu účinné potírání nakažlivých chorob lidových předpokládá zlepšení sociálních a všeobecně hygienických poměrů. Vše ostatní je pouhé záplatování. To platí i pro malarii; jen že zde je nutno pamatovati též i na otázku komárovou.

V krajinách, kde jest se obávati malarie, musí baráky dělnictva ležeti co možná vysoko a vrstvou jílu býti chráněny před spodním prouděním vzduchu. Večer nechť se do oken zasadí gázové vložky, aby komáři byli oddáleni, ale čerstvý vzduch měl do ložnic zcela volný přístup. Desinfekce a odstraňování výkalů musí se díti s obzvláštní pečlivostí. Stavební správa a podnikatelstvo nechť se stará o dodávání dobrých a cenných potravin, dobré vody pitné a levných, alkoholu prostých nápojů. Lékařský dohled je rozhodně žádoucí. Hlavním ovšem nebezpečím všech těch opatření jsou soukromé kantiny, jež dělnictvo svádí k alkoholismu.

V krajinách tropických musíme se síťkami a závoji chrániti před píchnutím hmyzem. Podezřelá voda musí býti svařena a smísena se šťávou citronovou neb roztokem umělé kyseliny citronové. Lihových nápojů nutno se varovati. Přísně dbejme na naprostou pravidelnost v jídle, pití a spánku. Neoslabujme se jakýmikoli výstřednostmi. Pečujme o vydatnou stolici. Kůži udržujme v náležité činnosti vzdušnými lázněmi a pilným omýváním. Dovedeme-li žíti takovýmto způsobem, můžeme se těšiti témuž zdraví jako v domovině. Již ve starověku bylo v Italii a Orientu používáno citronové šťávy jako ochranného prostředku proti střídavce. Dr. Fontana konal s ní v letech 1894—99 u 200 sicilských dělníků podrobné pokusy a shledal, že u těch, kteří brali citronovou šťávu pravidelně,

počet dnů choroby se podstatně zmenšil. Ze 100 nemocenských dnů připadlo 62·2 na malarii, jež nebyla léčena kyselinou citronovou, kdežto při pravidelném její užívání počet ten klesl na 4·81. I Dr. Mathei má podobné výsledky. Denně podává kávovou lžičku šťávy; dětem jen polovici.

Příznaky: Záchvat malarie dostavuje se obyčejně beze všech zvláštních předzvěstí s vysokou horečkou a dlouho trvající třesavkou. Odtud též její název „studená horečka“ neb „zimnice“. V krajinách zamořených mohou být často se opětující bolesti zubů známkou blížící se choroby. Někdy odpovídá se hrozící záchvat pocitem značného sucha v dutině ústní; bodavými bolestmi ve špičkách prstů a zamodráním nehtů. Po třesavce sleduje období horečky, trvající as 3—5 hodin. Teplota těla při tom vystoupí až na 40—41°. Na to se dostaví hojný pot a s ním konečné ulehčení a normální temperatura. Takovéto záchvaty opětují se buď každodenně neb ob den, zřídka jen každý čtvrtý neb pátý den, a sice ponejvíce v touž hodinu. Vzhledem k tomuto pravidelnému střídání období horečnatého s normálním zove se choroba ta i „střídavkou.“ V hodinách mrazení je kůže studená a nemocný si naříká na sevření v hrudi a klepání srdce. Za horečky však kůže je rozpálená, suchá a červená; současně se dostavuje prudké bolení hlavy a třeštění. V období rozpocení pacient obyčejně usne. Při každém záchvatu zduří silně sliznice.

Ve vlastních krajinách zimnice trvají záchvaty déle a jsou velice těžké. K vylíčeným zjevům může přistoupiti i bezvědomí, stížený dech, křeče, dávení, silný průjem a žluté zbarvení kůže. Je-li zároveň moč zbarvena rozloženou krví inkoustově, pak stav ten slove „černou zimnicí“ (blackwater), která jest nejtěžší formou malarie. A opět naopak existují i případy lehké, ve kterých se dostavuje toliko mrazení, nevolnost, suchost kůže, bolení hlavy i zubů a ošklivost od žaludku. Pravidelný návrat tohoto souboru příznaků dokazuje, že tato „zakrytá zimnice“ je pravou malarií.

Lékař činí rozpoznání na pravou zimnici tehdy, nalézají-li se v krvi plasmodie.

Léčení. Tak jako při všech horečnatých nemocech musí i zde pacient ulehnouti již při prvních příznacích onemocnění. Jmenovitě při malarii nesmí chtít chorobě vzdorovati, sic jinak bude trvati déle a nabude rázu hrozivějšího. I v mezidobí bezhorečném je nezbytným přísný klid na lůžku. Denně nutno pečovati o řádné vyprázdnění střeva vlahými klystéry, starati se o přístup čerstvého

vzduchu a udržovati nohy v přiměřené teplotě. O vhodné stravě pro nemocného široce pojednáno v jedné z dřívějších kapitol.

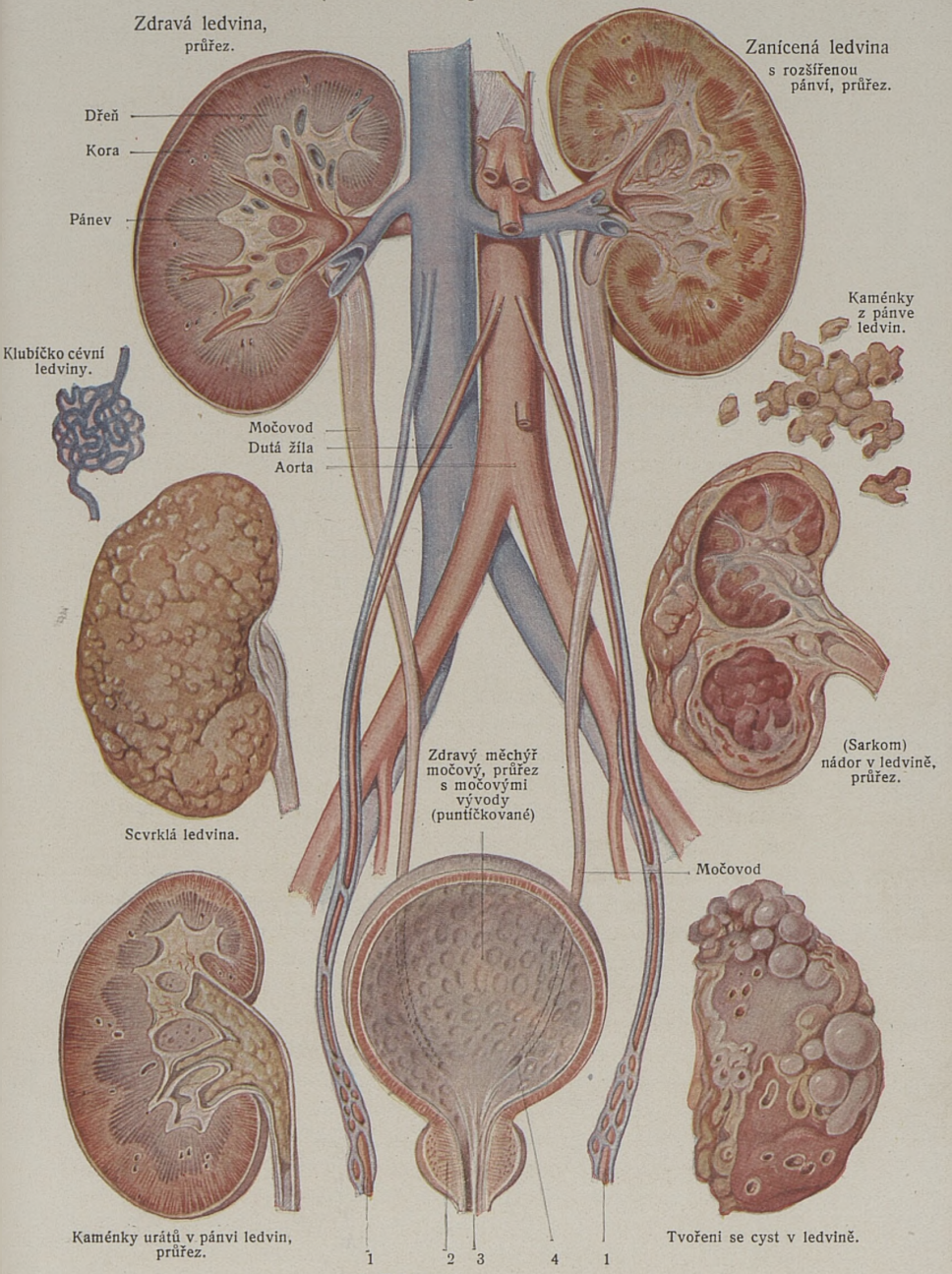
Před záchvatem je radno vzíti sedací koupel o snižované teplotě (25—18°) s opětovanými studenými polevy krajiny slezinné (v levo od jamky žaludeční); v koupeli tře se důkladně život a při osoušení i celý povrch těla. Hned na to obložíme v posteli nohy láhvemi s horkou vodou neb zahřátými taškami, ovinutými vlhkou rouškou, aby se co nejdříve dostavila řádná reakce. Po rozteplení učiníme dráždivý zábal trupu. Těmito procedurami hledíme odstraniti městnání krve ve slezině i kanálcích ledvin a mocné povzbuditi činnost kožní. V období horečnatém ovinujeme obklady trup a dolní končetiny. Občas omyjeme tělo chladnou vodou. Po ukončení záchvatu nařídíme naprostý klid. V bezhorečných přestávkách přiložíme na 2—2½ hodiny dráždivý celkový zábal s nožními zahřívadly aneb i bez nich, abychom rychle a vydatně odstranili choroboplodné jedy z těla.

Takovýmto způsobem jsem častokráte s nejlepším úspěchem léčil záchvaty pravé malarie, aniž bych se uchýlil k chininu. Nemocným takto ošetřovaným dařilo se v období bezhorečném daleko lépe než při vysokých dávkách chininu, a zotavení v rekonvalescenci pokračovalo neobyčejně rychle, tak že v kratičkém času opět nabyli původní zdatnosti a síly. Jedna dáma dokonce v několika týdnech přibyla na váze o 10 kg. Podobných výsledků docílili prof. Schweninger, Dr. Spohr a jiní, kteří v léčbě malarie zúmyslně nepoužili prostředků specifických. Velmi účelna je pro rekonvalescenty přiměřená změna vzduchu.

Při tak zvané „černé“ zimnici bude způsob léčby zcela obdobný. Při oblouzení studené konáme polevy šíje a zad, při čemž si k posteli přistavíme objemnou nádobu a obnažené tělo nemocného stranou nachýlíme. Proti neutišitelnému dávení budeme přikládati vyždímané horké náčinky (parní kompressy) na krajinu žaludeční; při chvatných průjmech zavedeme 4—5 krát denně horký klystér (45°). Především však hledíme zahříváním nohou, dráždivým ovinem trupu a důkladným vlhkým odrhnutím těla udržeti krevní oběh v řádném chodu.

Dr. H. Ziemann vyslovil se na posledním internacionálním sjezdu lékařském v Paříži, že „černá zimnice může vzniknouti z pouhé malarie, neb z malarie a souřadné otravy chininem, aneb otravou chininem samou.“ V novějších dobách množí se hlasy lékařů, kteří obviňují léky jako nikterak poslední příčinu příznaků „černé“

Choroby ledvin.



1. Chámovod.
2. Žláza předstojná, prostata.
3. Roura močová.
4. Ústí močovodů do měchýře.

zimnice. Tak pravil Dr. Nocht, ředitel námořnické nemocnice v Hamburku na shromáždění německých přírodozpytců a lékařů (r. 1905 v Meráně), že „přemnohý záchvat se dostavuje působením medikamentů, jakými jsou chinin, antypirin, satypirin a fenachin.“ Poněvadž dle Dr. Josepha obnáší úmrtnost při „černé“ zimnici v jihozápadní Africe až 30 stupňů, nelze nijak pochopiti, proč se při ní nedoporučuje a nezkouší vodoléčba, prostá všeho nebezpečí. Tolik vody, kolik je k ní třeba, lze najíti dojista všude.

Mor

byl znám již v starověku (5. Mojž. 28; Amos 6, 9 a 10; 1. dam. 5 a 6). I krotké pobíhání onemocnělých krys bylo již tehdy pozorováno (1. dam. 5). Ve středověku bylo onemocnění to nazýváno „černou smrtí“. Počet obětí, jichž si v Evropě vyžádaly morové epidemie ve 14. a 15. století, lze odhadnouti na 25 milionů. V dnešních dobách je mor domovem toliko ve špinavých chýších egyptských a indických vesnic; vzdor tomu občas ze vzdálených těch míst dolehne i do Evropy větší neb menší epidemie, jíž trpí zejména Cařihrad a některá místa pobřežní.

Dříve byl název „mor“ jakymsi souborným pojmenováním všech rychle se rozmáhajících a zhoubných nemocí nakažlivých. Dnes je jménem tím výhradně označován rychle probíhající zánět mízních žláz, jímž jest organismus v kratičké době otráven. Choroboplodný zárodek vniká podle všeho zdání ranami kůže (trhlinkami, oděrkami, bodnutím hmyzem atd.) do krve, vdechovaným vzduchem do plic a zároveň s potravou do střev. Podle způsobu nákazy a místa jí postiženého jest obraz vzniklé nemoce značně odlišný. Následkem toho dostalo se různým odstínům jejím též různého pojmenování. Při moru žlázovém (dýmějovém) zduřují nesmírně rychle a za velkých bolestí žlázy tříselné, krční a podpažní. Při moru kožním tvoří se za bodavých bolestí na určitých místech karbunkulovité vředy. Mor krevní označuje se velkými výlevy krevními, močením krve, vyprazdňováním černavých hmot sražené krve dávením neb stolicemi. Mor plicní probíhá pod příznaky těžkého zánětu plic s ohromným množstvím krvavě hlenových chrchlů. Mor střevní uvádí se prudkými, krvavými průjmy. Vniknutí jedu choroby do proudu krevního označuje se prudkou horečkou, rychlým, slabým tepem, velikou skleslostí a naprostou lhostejností k okolí; leč i tyto příznaky mohou býti dle stupně otravy velice pestré. Mnohdy postihuje onemocnění člověka s rychlostí blesku a smrtí již v několika hodinách. V jiných případech opět opovídá velká

zmalátnělost, nevůle, bolesti v údech, zaujatost a ztráta chuti k jídlu již po několik dnů napřed hrozící výbuch choroby. V takovéto formě nelze vždy z počátečního průběhu nemoce ihned souditi na mor. „První dojem., jejž činí lidé, stižení morem, v nemocnicích bombayských“ — sděluje prof. Schottelius, vyslaný k studiu této nákazy do Indie — „nebyl nijak tak děsný, jak se obyčejně soudí. Morové boule upomínají na žlázy skrofulósní, a vzezření pacientů nejeví nijakou zvláštní úchylku; spíše se domníváme, že máme před sebou případy tyfu. Rekonvalescenti jeví znamenitou chuť k jídlu.“ Někdy probíhá onemocnění toliko za příznaků bolestí v prsou a nepatrného zduření žláz, tak že nikdo na mor ani nepomýšlí. A právě takové lehčí případy nejvíce přispívají k rozšiřování nákazy, poněvadž se opomíjí potřebná opatrnost. Ze živočichů bývají morem snadno postiženy krysy, které v otupělosti ztrácejí obvyklou plachost a objevují se daleko častěji než před tím. Poněvadž pak, dík svému instinktu, záhy opouštějí místa zamořená, zdá se s největší pravděpodobností, že jed této choroby bývá jmenovitě tímto způsobem zavlečen.

Příčiny a ochranná opatření. Když roku 1898 vypukl mor v Oportu, dala portugalská vláda město vojenským kordónem uzavříti a zbavila je tak jakýchkoliv styků s venkovem. Francouzští lékaři, kteří se v zamořeném městě delší dobu pozdrželi za příčinou studovaní tohoto onemocnění, zakončili svoji povinnou úřední zprávu slovy následujícími: „Snad nebude možno úplně zabrániti zavlečení nákazy do jiných evropských přístavních měst, avšak nákaza ta bude hromadně vystupovati toliko tam, kde se nedostává řádných hygienických opatření, jako ku př. v Oportě. Sevření města řetězem vojska zmnožuje jen všeobecnou bídu. Velké obnosy, jež byly na pořízení tohoto kordónu vynaloženy, vykonaly by daleko více, kdyby byly věnovány důkladné čistotě Oporta, kde je nutná potřeba zřízení stanic desinfekčních, stržení bídných domů a celé dělnické čtvrti vůbec, a to tím spíše, když nesmírná místní nečistota má za následek též nesmírné spousty hmyzu, jejž nutno pokládati za nebezpečného nosiče choroby“. „Zamořená čtvrť města je v pravém slova smyslu pokryta špínou“ — praví zpráva na jiném místě. Kdož by si nevzpomněl podobného líčení, když roku 1892. zuřila v Hamburku cholera! Neboť všude jsou to tytéž křiklavé nedostatky zdravotní, jež vyvolávají nebezpečí nákazy. Všechny podobné choroby najdou vhodnou pro sebe půdu toliko tam, kde obyvatelstvo pozbylo vůči nim vzdornosti přeplňováním příbytků, nečistotou, bídnou výživou, zneužíváním alkoholu a jinými výstřednostmi. A tak i mor je synem špiny, hladu a bídy.

Nebezpečí nákazy s osoby na osobu není tak velké, jak se všeobecně soudí. Evropané jsou v Indii jen zřídka postiženi morem, a lékaři právě tak jako ošetřovatelé málokdy jen mu propadnou. Vzdor velikému přeplnění zamořeného obrovského hotelu v Bombayi, v němž jmenovaný již prof. Schottelius bydlil, neonemocněl z Evropanů nikdo, z domorodého pak personálu služebního pouze dvacet osob. Z 1000 zřízenců v nemocnicích, v nichž ošetřováni nemocní postižení morem, roznemohlo se toliko čtyřicet. Při pitvě osob morem zemřelých, jež konána obyčejně na rychlo za podmínek zcela nedostatečných a bez použití nejprostších opatření bezpečnostních, pozorována nákaza toliko jednou! Proto za takového stavu věcí musíme se opravdu diviti onomu nesmírnému vzrušení, jaké se zmocnilo obecenstva i úřadů berlínských, když v červnu roku 1903 zemřel jistý medik, který si v ústavu pro nemoce infekční vlastní svou neopatrností utržil nákazu morovou. Že někdo může smrtelně onemocněti, vpraví-li si při takovýchto pokusech nakažlivý jed ranou přímo do oběhu krevního, lze si zcela dobře vysvětliti, ale takto získané onemocnění nemá nic společného s obyčejným způsobem nákazy. Zajisté, že je nutno činiti vše, aby se zabránilo dalšímu rozšíření nákazy, ale přílišný při tom hřmot a nadměrná činná starostlivost mohou na jedné straně vzbuditi v obyvatelstvu zbytečné a v každém směru škodlivé znepokojení, na straně pak druhé snadno vésti k domnění, že očkování a desinfekce, karbol a policejní strážník jsou při potírání lidové epidemie činiteli hlavními. Tím však uspává se svědomí a odvrací pozornost od opatření jedině účinných, která spočívají v zlepšení poměrů sociálních a všeobecně zdravotních. Zákonodárství opravdu prozíravé bude čeliti vzniku a rozšiřování lidových nemocí nakažlivých v prvé řadě opravami sociálně-hygienickými: zlepšením poměrů, mzdy i bytů; opatřením dobré vody pitné; chráněním půdy před znečišťováním lidskými a živočišnými odpadky; potíráním alkoholismu. Pokud se pak týče specielně moru, nutno přihlížeti též ku soustavnému hubení krys. V Indii bylo v epidemiích cholery i moru pozorováno, že v přízemí bylo nákazou postiženo i umíralo daleko více lidí, než v patrech vyšších — podle vší pravděpodobnosti vinou otravných výparů půdy. Proto by se měl všude tam, kde obytný dům nemůže státi na půdě jílové, písečné neb skalní, přístup spodních vzdušných proudů uzavříti silnou vrstvou hlíny neb vycementováním základů sklepních

Obzvláštní pozornosti vyžadují případy lehčí. Omezování vzájemných styků obyvatelstva nemá účele; za to je na místě přísný dozor nad dopravou lodní.

Nakažlivá látka nalézá se dle všeho zdání ve hnisu vředů, ve výmětech vydávených a stolicích; u moru plicního v chrchlích.

Léčení nerozeznává se nijak od praktik, jaké se provozují při jiných infekčních chorobách horečnatých. V první řadě dbejme všeho, nač bylo v kapitole o isolaci a desinfekci zevrubně poukázáno. Léčba sama je rázu čistě dietetického: okamžité ulehnutí na lože; péče o každodenní vydatnou stolici; hojný přívoz čerstvého vzduchu; diéta jako při horečce vůbec; vhodné methody vodoléčebné. Vyprostění jedu z krve docílí se nejrychleji procedurami potnými (lázněmi o teplotě vzestupné s následným suchým ovinutím, parními lázněmi v posteli), zábaly tříčtvrtečnými a celkovými, jež budou dle stavu pacientova častěji neb řídceji opakovány. Při hrozící slabosti srdeční vhodny jsou koupele o teplotě sestupné, a po rozpocení dráždivý ovin trupový v posteli. Současně nutno pečovati o náležitou čistotu dutiny ústní, poněvadž — dle tvrzení nejlepšího badatele moru, dra. Müllera — velkou část smrtelně končících případů možno odvoditi z dodatečné infekce, pochodící z dutiny ústní. Tedy každou půl hodiny pacienta vybízíme k chladným lázním ústním, k nimž možno ob čas přimísiti několik kapek šťávy citronové. Na žlázy přikládejme chladné a vlhké obklady dráždivé; nedocílíme-li po nich žádoucího vstřebání, hleďme je přiměti k změknutí teplými kašemi. V nutném případě vyprázdníme hnis zakročením operativním.

VI. OŠETŘOVÁNÍ KOJENCŮ A DÍTEK.

Světnice šestinedělky a dítěte. Větrání a spaní při otevřeném okně. Mytí a koupání. Ochrana před opruzením. Čištění úst a nosu. Slunce a čerstvý vzduch. Vzdušné lázně. Dětské lůžko. Prádlo kojenců a oděv dětský. Chování a první kroky. Spánek. Tělesná potřeba.

V jak úzkém vztahu je péče o kojence k úmrtnosti dítek, toho uvedu zde toliko dva případy. V malém francouzském městečku, zvaném Villiers-le-Duc dostává od roku 1894 každá nemajetná žena, ať provdaná neb svobodná, v případě těhotenství jistý peněžitý obnos, jakož i bezplatnou pomoc porodní báby neb i lékaře při porodu. V šestinedělí se jí po deset dnů vyplácí denní podpora jednoho franku, a nemůže-li sama kojiti, poskytne se jí bezplatně přístroj ku sterilisování mléka. Kojence prohlíží každých 14 dnů zvláštní lékař, jenž každé jich onemocnění musí během 24 hodin ohlásiti. Konečně každé matce, která se může po uplynutí jednoho roku vykázati dobrým zdravotním stavem dítěte, přiřkne se měsíční pod-

pora dvou franků pro celou dobu její mateřských povinností. V letech 1884—93 obnášela úmrtnost kojenců v tomto městě 22 procent, kdežto od roku 1893 do dneška rovná se téměř nule; rovněž nebyl od té doby hlášen ani jediný případ úmrtí v šestinedělí.

Dle nedávného sdělení zdravotní rady v Chicagu vychází na jevo, že nápadné klesnutí úmrtnosti kojenců, od roku 1891 plných 60 procent obnášející, stalo se hlavně zásluhou tamních ženských organisací, které si vzaly za úkol, poučovati a vzdělávati matky v hygienickém ošetřování kojenců.

Této výchově matek a ošetřovatelek nechť slouží i následující trojice odstavců.

Světnice šestinedělky a dítěte. Větrání a spaní při otevřeném okně.

Za světnici pro šestinedělku a její děcko měla by se vždy zvoliti největší, nejsvětlejší a nejvzdušnější místnost, jíž možno v bytě použíti. Slunce nechť má do ní co nejvíce přístupu. Pak je lékař méně často zapotřebí a úmrtní vůz nemusí vystřídati kočár křestný. Avšak vzhledem k možnému oslnění musí být lůžko dítěte chráněno před přímým zářením slunce. Ve světnici této netrpme ničeho, co by v sobě drželo špínu a jímalo prach, jako koberce, postelní záclony, umělé květiny atd. V noci mějme pohoťově světlo, které však bez příčiny nerozžehneme, aby děcko mohlo klidně spáti.

„Jsme zrozenci vzduchu.“ Čerstvý vzduch je hlavní potravou novorozeněte. Vlastní potravu potřebuje teprve od druhého dne, ale svěží vzduch od první minuty. Necháme-li nového světoobčana vdechovati smrdutý vzduch špatně ventilované jizby porodní, můžeme mu nevědomky způsobiti zárodek nějakého těžkého onemocnění. Křivice (rachitis) a krtičnatost (skrofulósa), tyto dvě zapřísáhlé nepřítelkyně dětského světa, vznikají dojista značným dílem z nedostatku čerstvého vzduchu a slunečního jasu. „Kdo spoří vzduchem, je největším marnotratníkem svého zdraví.“ Z té příčiny mějme okna dětské světnice a ložnice v létě ve dne v noci otevřena; za nepříznivého počasí a prudkého větru aspoň jedno svrchní křídlo. V zimě přes den otvírejme každé dvě hodiny současně okna i dvéře na 2—3 minuty, aby vznikl důkladný průvan, před nímž chráníme děcko i šestinedělku ještě jednou přikrývkou. V noci otevřeme jedno horní křídlo okna zcela neb aspoň částečně. Chtíti malé děti navykati na spaní v studenu, je zpozdilé. Nevytopená ložnice špatně se větrá; neboť podnět k obnově vzduchu vychází z rozdílu teplot zevního a vnitřního vzduchu. I když v studené místnosti otevřeme okno do kořán, cirkuluje v ní vzduch jen nedokonale. Odtud i onen zá-

pach stuchlinou. Je-li naproti tomu ložnice mírně vyhřáta, a otevrou-li se dvířka u kamen, tož oteplený komín ssaje do sebe pokažený vzduch mocným tahem, a mezerou v okně vniká do místnosti dostatek vzduchu čerstvého. Postele mají býti postaveny tak, aby studený vzduch přímo nezasahoval jich horní konec. Není-li jinak možno, pak lépe vyvětrati místnost vedlejší a otevříti spojovací dvéře. Vzdor otevřeným oknům netřeba se báti nachlazení; ovšem nesmí být děcko obnaženo.

Při rozněcování ohně v kamnech musíme býti opatrni, abych se do světnice nedostal kouř a popel. Noční nádoby musí býti přikryty a ve dne po upotřebení ihned odneseny. Nikdy nenechme kojence ležeti v znečistěném prádle, ježto se snadno může opruditi a dostati vyrážku. Potřísněné prádlo ihned odstraňme. Poněkud-li jen možno, nesušme prádelko ve světnici šestinedělky, kde mužským členům rodiny zapovíme kouření. Rovněž nedovolme zbytečných návštěv, které jen rozčilují a přispívají k pokažení vzduchu.

V zimě musíme dětskou jizbu přes den vytápěti asi na 18°. Velké trvalé teplo činí kojence choulostivým.

Mytí a koupání.

„Ne toliko v prvých týdnech má být děcko koupáno, nýbrž tak dlouho, až dosáhne — šedesáti let.“

Sonderegger.

„Děti a kuřata nutno držeti v teple.“ Násilné pokusy otužovací studenými polevy a studeným omýváním snadno mohou předrážditi nervy maličkých a spíše zvýšiti vnímavost pro nemoc z nachlazení než snížiti. Proto právě u takových dítek shledáváme často rýmu a kašel, katar bronchiální, střevní, jakož i nepokojný spánek a noční ulekanost. Daří-li se dítěti dobře i při těchto drsných procedurách, pak je to jen důkazem jeho silné povahy, a nikoli výhodnosti otužovacích method.

Zprvu volíme koupele o teplotě 35°, načež ji po prvním měsíci každých čtrnácte dní o jeden stupeň pozvolna snižujeme až asi ku 30°. V koupeli hledíme kůži jemně tříti. Mohou-li maličcí již seděti, pak poléváme je pilně koupelnou vodou šíji a záda. Lázeň znenáhla ochlazujeme as o 5°, aby kožní póry, v teplém ústředí značně rozevřené, opět se mohly stáhnouti, čímž oddálíme nebezpečí nastuzení a zároveň urychlíme přítok krve ke kůži (reakci). Pozvolné toto ochlazování je rozhodně lepší než obvyklé polévání.

Dítě koupáme tak dlouho, až je úplně čisté. Na to je položíme na velkou, vyhřatou plenu, osušíme a jinou měkkou rouškou zlehounka třeme. Hrubé utěrky přílišně dráždí kůži. Na konec

děcko oblékneme, napojíme a dáme do postele. Poněvadž byla hlavička v koupeli smočena, učiníme lépe, když za nepříznivého počasí s dítětem ihned nevyjdeme na volný vzduch.

Pokud se týče mytí a koupání, všimněme si ještě následujících pokynů. Teplotu vody ve vaničce nesmíme odhadovati rukou neb loktem, nýbrž vždy k tomu použijeme teploměru. Vedle vaničky postavíme nádobku s chladnou vodou ku čištění očí. Vedle ní hrnek s vodou studenou ku ochlazení lázně. Pleny a špinavé prádlo nesmíme ve vaně použíti jako podložky, sic jinak může se nečistota dostat do očí a zaviniti nebezpečné záněty. Proto musíme při koupání hlavičku dítěte dlaní udržovati v náležité výši. Houby a roušky, používané k omývání dobře po lázni vypereme a na vzduch pověsíme, aby zbylá v nich špína nezannívala. Vaničku uložíme vždy na místo úplně čisté. Levné voňavé mýdlo k účelu našemu se nehodí; daleko lépe nám poslouží žluté mýdlo k mytí neb jiné, „tukem přesycené". Očka promýváme klůckem, do čisté chladné vody namočeným, vytírajíci je při tom směrem od zevního koutku ku vnitřnímu a naopak. Hlavičku nesmíme při omývání tlačiti, poněvadž mezi kůstkami lebečními nalézají se dosud mezery. Tvoří-li se vzdor pečlivému mytí na hlavičce stroupky, potíráme je na večer olejem olivovým a ráno omýváme hlavičku vlahým, slabým roztokem mýdla.

Večer otřeme dítě od kříže dolů chladnou vodou (25°). Za parné letní doby častěji ji přes den chladně omýváme, ježto veliké horko dítky malátní a činí náchylnými ku střevním katarhům.

Op r u z e n í hledíme zabrániti tím, že dítě nenecháme ležeti v znečištěném pradle a při každém mytí a koupání mu opětně vatou pročistíme všechny záhyby kožní. Do míst opruzených vkládáme před uspáním děcka chomáčky zvlžené vaty obvazové, a po procitnutí je zasypáváme škrobovou moučkou neb rýžovým pudrem. I klůcky, napojené olejem, dobře se hodí k tomuto účelu.

Dbejme úzkostlivé č i s t o t y p a r t i í p o h l a v n í c h a jich okolí. Nečistota způsobuje svědění, jímž si dítky navykají zbytečnému doteku a tření dotyčných míst.

Od druhého roku dostane dítě již jen dvakráte týdně teplou očistnou lázeň. Za to však se mu každého večera omývají nožky vlahou vodou. Kde je po ruce zahrada, nechť se v létě voda ku lázni postaví na výsluní, a dítky ať se koupají a pak ještě proskotačí ve volné přírodě.

Čištění úst a nosu.

Mechanické čistění dutiny ústní u kojenců je škodlivé, poněvadž ne dost opatrným vytíráním snadno vznikají oděrky na sliznici. Záněty sliznice a vřídky na vnitřní straně lící, jež mohou vésti k těžkému onemocnění povšechnému, lze téměř vždycky odvoditi z neobratných pokusů očistných. Stačí, když si matka před kojením a po něm umyje řádně bradavku prsní a dítěti očistí rty. Opomine-li tak učiniti, může nečistota vniknouti do nějaké trhliny v bradavce a způsobiti tak „bolavý prs". U dítek odstavených musí se sesák po upotřebení pečlivě očistiti a v čisté přikryté sklenici uschovati.

Nos musí být dobře průchodný pro vzduch. Dítky, jež dýchají ústy, jsou každou chvíli zachváceny kašlem a náchylny ku mázdřivce a spále. Nosík kojenců čistíme tím způsobem, že mokrou houbu pevně přitiskneme ku chřípím. Je-li nosík ucpán, pak promyjeme jeho otvory vlažnou vodou neb opatrně špičkou mullového klůcku v oleji namočeného. Čištěním nosu cípkem kapesníku, obalenou vlásenkou nebo prsty snadno mohou vzniknouti trhliny.

Později hledíme dítky navyknouti k tomu, aby časně ráno, po obědě a na noc řádně si čistily ústa i zuby. Při kloktání skloní se hlava nejprve vzad, načež rychlým nachýlením v před vyprskne se voda a částečně i otvory nosními. V zimě není radno k vypláchnutí dutiny ústní použíti vody příliš studené. Ob čas se k očistné vodě přidá něco kuchyňské soli (na hrot nože pro jednu sklenici).

Slunce a čerstvý vzduch. Vzdušné lázně.

„Oddalujeme své dítky, které jsou přece k tomu zrozeny, aby žily v čerstvém vzduchu, co nejdéle od jakéhokoliv styku s ním a bojíme se —je vynésti do krásného zimního —dne, aby nemohly do plic načerpati lepšího vzducnu než onoho, jenž je prosycen výpary matky neb ošetřovatelky, zápachem plen a zahnilých zbytků potravy. A aby jim pranic z dusného —toho ovzduší neušlo, necháváme okna pékně zabedněna a kolébku zakrýváme všelikými hadry, jen aby se mladá stvoření mohla co nejhodněji nadýchati vlastních výparů. Tak podivní jsou lidé, chtějí-li být moudřejší než příroda. Proto nás tato také tresce jedovatými „nemocemi". Tak děl Unger před více jak sto lety. Bohužel má jeho líčení platnost až podnes. A přec jen, čím více jsou dítky na svěžím vzduchu, tím lépe rostou a tím řídčeji se nachlazují. Proto stavme postýlku neb dětský vozík za krásného počasí vždy poblíž otevřeného okna, při čemž ovšem náležitě ochráníme nahou hlavičku šátkem. Kojenec

smí již koncem druhého neb začátkem třetího týdne po narození do volné přírody. V zimě zvolíme k procházce neb vyjížďce hodiny polední. Jen nadměrně velká zima a suchý, studený vítr zapovídají děťátku pobyt pod širým nebem. Chladu se nemusíme zvlášť obávati, ježto kojenec dýše nosem a tak snadno se nenastudí; nicméně musí za drsného počasí ležeti teple. Stříšku vozíku vztýčíme jedině při silném větru, a záclony nespustíme, ani tehdy, když děcko usne, aby nemusilo vdechovati vlastní své výpary. V létě měly by se dítky dle možnosti po celý den zdržovati ve volné přírodě.

Šaty a peřiny zabraňují vypařování. Je-li tělo trvale přikryto, zadržují se jedovaté produkty výměny látek. Rovněž i nervy a kožní cévy ochabují ve vlhkém záparu, jenž je bez přestávky obkličuje. Tím vzniká náchylnost ku všelikým onemocněním, u kojence pak zejména k poruchám zažívání a k chorobám z prochlazení. Proto živé batolení obnaženého děcka jest jen výrazem přirozené potřeby, aby se tílko „vyvětralo.“ Jen že tento způsob ochlazování má své závady, poněvadž se týče takřka jen bříška. Z té příčiny měla by se kojenci denně poskytnouti příležitost, aby si mohl celé tílko ve vzduchu vykoupati. Nic tak nechrání před nastydnutím, nic tak neprobouzí vzdornost organismu vůči onemocnění, jako pravidelné, krátké ochlazování celého povrchu těla „vzdušnými lázněmi.“ Ty jsou výborným cvikem pro nervy a cévstvo kožní. Tedy nechme dítko jednou neb dvakrát denně dle stavu počasí déle neb kratčeji váleti se v košilce či bez košilky na měkkém lůžku. Tím mu zároveň poskytneme příležitost, aby si trochu „protáhlo údy.“ Ob čas je položíme i na bříško. V této poloze sílí se zejména svalstvo krční a zádové, ježto děcko se snaží vztyčovati hlavu.

Jakmile dítě umí běhati, necháme je ještě čtvrt hodinky před spaním v nahém stavu skotačiti v dobře větraném pokoji neb při oknech otevřených. Kdo má zahradu, nechť svým dětem dovolí, aby se tam aspoň na malou chvilku denně proběhly v kostýmu Adamově; neboť vedle vzduchu působí tu i slunce. Dětem se při tom výtečně daří a nemoc je zřídka kdy postihne. O nastydnutí tu není ani řeči, předpokládá-li se ovšem, že za chladného počasí dítky nezůstanou seděti. To však ony samy neučiní za žádnou cenu. Při tom naháčkům způsobíme takovou radost, že ani nechtí opět do šatiček.

Lůžko.

Houpání a hýčkání působí nepříznivě na vývoj mozku. Proto kolébku nechme stranou. Chování hlavy v teple podpoří návaly krve. Nestavme tudíž postýlku v blízké sousedství kamen. Dětský

vozík nesmí býti tak krátký, aby se děcko při vyjíždce mohlo toliko opírati. Tak zvaný vozík „sportovní“ není vhodný pro dítky, které za jízdy dosud pospávají.

Kojenec musí ležeti teple a měkce, ale nikterak se nesmí v peřinku zabořiti, aby se zbytečně nepotil a nenachladil. Na pevnou podložku (matraci). vycpanou žíněmi, mořskou trávou, senem neb otrubami z ovsa či prosa, přijde několikrát složená pokrývka, pak vrstva nepromokavá, jež později ovšem odpadne, a přes to lůžkové prostěradlo. Pod hlavu polštář téhož plnění. aby hlavička neklesla. K přikrytí použijeme v létě porósní houně, v zimě pak dvou vlněných pokrývek, k nimž přidáme peřinku do výše kyčlí a po případě i zahřívadlo (teplou láhev) do nožiček. Pokrývky připevní se ve výši krčku krycími jehlami k matraci, aby se děcko nemohlo odkopati a vzdor otevřenému oknu nachladnouti. Pak spí v čerstvém vzduchu pevně a klidně. Přes den někdy necháme dítko po jídle spáti na bříšku, „aby říhání mohlo lehce unikati a aby nahromaděním plynu v žaludku nedošlo ku zbytečnému dávení, jaké bývá v poloze naznak pravidlem. Dítky —i ty nejmenší — dovedou se při tom tak dobře opříti o předloktí, že hlavička zaujme pohodlnou polohu postranní. Mimo to se sílí vzpřimováním svalstvo hřbetní, které je nejlepší ochranou proti skřivení páteře“ (Lahmann).

Obličej ve spánku dítěte nezakrývejme, aby nemusilo vdechovati své vlastní výpary. Lůžkové záslony překážejí přístupu vzduchu.

Ložní prádélko a podložky musí se často větrati a sluniti. Sypky se slámou, senem neb otrubami musí se nejdéle ve třech měsících znova naplniti.

V zimě se postýlka mezi koupáním zahřeje. Usne-li děcko nám na rukou, nesmíme je uložiti zplna oblečené, sic jinak ne spotí, záhy opět procitne a snadno nastudí. Před spaním nutno je vysvléci, až do živůtku a košilky.

Kojeňátko nesmí spáti zároveň s matkou, aby nevdechovalo její výpary. Nesmíme se vždy a ve všem odvolávati na zvířata; neboť pak bychom i musili dáti přednost děrám před prosluněným příbytkem. Kde jinde se má mladé zvíře ohřáti, než u své matky? Ale co potřebuje zvíře, neprospívá vždy též člověku.

Prádlo kojenců a šatstvo dítek.

Kdo hledí doma vstříc radostné události, musí míti pro nastávajícího mladého světoobčana nejen vše potřebné po hotově, nýbrž i v přiměřené úpravě. K tomu účeli všem nastávajícím matkám

odporučuji spisek „Děťátko“ (Das Baby), vydaný Doridou Kiesewetterovou a Hermínou Steffahnyovou v Charlottenburgu. Obsahuje četná vyobrazení praktického prádélka a šatiček s příslušnými střihy a texty, tak že každá matka může dle nich podobné věci si zhotoviti. Druhá polovina knížky popisuje šatstvo dítek až do třetího roku.

Zde chci uvésti jen několik všeobecných poznámek.

Kojenec musí být oblékán teple, ale ne tak, aby vypařování tílka bylo příliš omezeno. Proto budeme vždy používati látek porósních. Nejlépe hodí se mull neb neškrobená, bavlněná látka trikotová. Barchent je málo propustný a proto ku prádlu a oděvu právě tak nevhodný, jako obyčejné, tenko tkané plátno na košile a jako appretované látky bavlněné. Látky gumové a voskovaného plátna možno použíti toliko jako podložky, a nikoli k zavinování, sic jinak vypařování úplně uvázne. Rozmanité příkrasy nesmějí dítky obtěžovati či dokonce do krve odírati. U malých dětí je přítok krve k mozku obzvlášť živý. Kapucemi a tlustými čapkami jen vzrůstá, čímž se stává dítě náchylným ku křečím. Toliko za studeného větru a v poledním úpalu slunečním má se hlava venku chrániti porósní čepicí neb kloboučkem. Jinak ať chodí dítky s hlavou obnaženou. Pokrývka hlavy nesmí se pod krčkem příliš pevně utáhnouti, aby odtok krve od mozku nebyl omezován.

Za žádných okolností nesmí být kojeňátko pevně zavinuto. Povijan svírá hruď i život, překáží dýchání a oběhu krevnímu a spolu s peřinkou znemožňuje volný pohyb nožek. Avšak hrabání nožkami je pro dítě takřka nezbytno, ježto mu nahražuje celkový pohyb a podporuje oběh krve i zažívání. S jakou rozkoší si protahuje údy, jakmile se mu nožky uvolní. Člověk dospělý by v takovém obvazu nevydržel ani minutu; ale kojenec má tuto torturu snášeti po řadu týdnů i měsíců. Pak ovšem není divu, že takové dítky jsou nepokojny a nijak nepřibývají.

Jestliže děcko nezavineme, pak posunou se pleny dolů, živůtek s košilkou nahoru, a bříško je obnaženo zšíří dlaně. Mnohdy se obnaží i zádíčka a sice tam, kde je košilka rozstřižena. Ale takové částečné ochlazení těla snadno vede k nastydnutí a jeho následkům. Zkrátka, obvyklý způsob odívání kojenců příčí se zásadám zdravotnickým, nehledě ani k tomu, jakou obtíž působí věčné praní a sušení stále se hromadícího prádla.

V posledních dobách konány rozmanité pokusy se zlepšováním prádla novorozeňat a kojenců. Po mém zdání věc tu nejlépe řešil Dr. Assmus v Kielu (obr. 192 a 193). Dle jeho systému je celé tílko

dětské všude stejnoměrně zahaleno. Oděv nikde netísní a dovoluje dítěti plnou volnost pohybu. Zevní jeho část sestává ze živůtku (halenky) a váčku k němu připnutého, kdežto košilka a kalhotky s prosákavou vložkou původu rostlinného tvoří část vnitřní. Jakýsi druh „šlí“ (kšandiček) drží celý výstroj pohromadě. Vložka pozůstává z levné látky (mechovité rašelinky), jež tekutiny žádostivě přijímá a každý zápach dokonale ničí. Na místě deseti- až dvanáctinásobného převinování vystačíme v tomto případě se dvojí výměnou vložky denně. Tím ošetřování děcka značně je zjednodušeno a i výlohy zmenšeny. Nic se nepotřísní a nezmokří kromě vložky. Podloha gumová je tu úplně zbytečná, a což důležitější: opruzení je nadobro zamezeno.

Obr. 192. *Oděv pro kojence* dle soustavy Dr. Assmusa.

Není-li možno poříditi si prádlo dle pokynů Dr. Assmuse, pak jednejme následovně. Jak ku prádlu tak i k plenkám zvolíme látku neškrobenou a dokonale porósní. Aby zádíčka nebyla obnažena, oblečeme košilku výstřihem v před. Před zavinutím vyhrneme košilku i živůtek vzhůru; od kyčlí ku kolínkům přijde silná, v trojhran složená plena; trup a nožky zabalí se do větší pleny čtyřcípé. která na nožičkách podloží se do zadu. Zevní šatičky sestávají nejlépe ze dvou dílů, tak že kabátek může se kdykoli odepnouti.

Již pro kojence platí stará zásada: „hlavu v chladu, nohy v teple“. Chování hlavy v teple způsobuje nával krve do mozku. Úzké punčošky zamezují oběh krevní v nožkách. Proto je lépe, zaobalíme-li je za chladného počasí teplým šátkem, neb použijeme-li punčoch zcela volných.

Pro doby pozdější zůstává v platnosti to, co jsem dříve o oděvu pověděl. Látky na prádlo i svrchní šatičky musí býti co možno porósní. Oděv barvy světlé, beze všech škrobených podšívek. Tílko nesmí být nikde stísněno, což platí samozřejmě i pro nožky. V létě nesmí být dítky oblečeny příliš teple, v zimě ne příliš lehce. Za teplé pohody oblečeme je v šatičky jen nejnutnější; stačí kalhotky se živůtkem z dobře propustné látky a přes to zástěrka; nožky nechť

jsou bosy, neb opatřeny sandály; hlavičku pokryjeme jen za velkého slunečního úpalu. Krk musí být vždy volný. Naproti tomu je nerozumné, nechají-li se dítky bosy v počasí studeném a mokrém. Za to však není nijakým neštěstím, zmáčí-li si trochu nohy při brouzdání sněhem neb kalužinou. Pokud se děti důkladně pohybují, nijak jim to neuškodí. Ale jakmile se chtí usaditi, musí si přezouti obuv.

Obr. 193. *Jednotlivé částky oděvu pro kojence* dle systému dr. Assmuse. Nahoře živůtek a šle; uprostřed plena a kalhotky; v levo dole váček s vložkou, knoflíčky opatřenou; v pravo dole sáček s mechovitou rašelinkou.

Chování dítěte. První kroky.

V prvních týdnech nutno při zdvihání a chování dítěti hlavičku podporovati. Teprve když děcko samo se vzpřimuje a při tom již neklesá ani na stranu, ani ku předu, učíme je seděti. Maličké nesmíme nositi neustále na téže ruce, ježto by si mohli zádíčka zkřiviti. Při chování musíme záda podpírati. Zanechme každého předčasného pokusu v chůzi, protože jsou kosti příliš měkké, aby unesly tělo, a svaly ne dosti silné, aby udržely rovnováhu. Při prvních cvicích v chůzi musíme dítě držeti v obou podpažích. Tam, kde maličcí ležou a se batolí, nesmí státi nic, co by mohli na sebe převrhnouti.

Spánek.

Dětský mozek musí zpracovati a nastřádati nesčíslné množství dojmů. Proto potřebuje častěji co nejvydatnější odpočinek. Nechme tudíž kojence spáti co možno dlouho. „Spí-li — poroste.“ I dítky pěti- a šestileté mají spáti nejméně dvanáct hodin denně. Až do pátého roku mají mimo to zapotřebí i delšího spánku poledního.

Má-li se dítě uspati, není třeba zvláštního hýčkání a kolébání. Obyčejně stačí lehké hlazení a tichý popěvek. Nepomůže-li to, podívejme se, zda děcko neleží v mokru neb zda je něco netlačí. Přitahuje-li nožky k bříšku a při tom značně křičí, může trpěti větry. V tom případě budeme život zcela jemně tříti v tom směru, v jakém se otáčí kávový mlýnek, načež přiložíme chladný ovin břišní. Nenavykejme děcko na cumlík, poněvadž snadno kysne a působí poruchy zažívání. Prázdným pak sosákem pryžovým ssaje do sebe mnoho vzduchu a lehce dostane nadýmání. Za žádných okolností však nesmíme mu podati nápojů uspávacích (šťávy z makovic, vína, kořalky), které dítě omamují a činí chorobným.

Malé dítě nesmí se zhýčkati tak, aby na lůžku sedělo až do usnutí; neboť pak to žádá i v noci, jakmile procitne. Křičí-li v noci dítě beze všeho zřejmého důvodu, pak jistě se mu chce laskání a zábavy jako za dne. Této nepřímé žádosti nesmíme nikterak vyhověti. Toliko naprostou zdrželivostí matčinou uvykne si na pořádek. Podá-li se mu tu jen jedenkrát prs neb nosí-li se po světnici, rázem z něho učiníme „nočního ptáčka“. a musíme se připraviti na příští bezesné noci. Nanejvýš smíme mu dáti malý doušek vody.

Již záhy musíme děti navykati, aby šly spát v čas. I větší z nich smí být jen výminečně vzhůru do 7 neb 8 hodin. Jen tak jsou ráno svěží a čilí.

Plný měchýř ruší spánek. Proto dítě nechť na večer jen málo popíjí. Okolnost ta je důležitá jmenovitě pro děti odrostlejší, protože přeplněný měchýř tlačí na partie pohlavní a v nastávající zralosti pohlavní může zaměstnati bůžka spánku způsobem docela jiným.

Musí-li děti ráno vždycky být buzeny, aby nepřišly pozdě do školy, pak trpí nedostatkem spánku. Nedostatek ten však bývá jednou z nejčastějších příčin nervósnosti mladistvého věku. Proto musíme dítě dáti za každých okolností v čas do postele. V nižších třídách nesmělo by vyučování nikdy začíti dříve než před devátou hodinou.

Tělesná potřeba.

Tato není nijak méně důležita, než potřeba jídla. Již záhy nutno dítky upozorniti, aby ji nezadržovaly.

Zůstanou-li zbytky zažívání ve střevě příliš dlouho, pak zahnívají. Jedovaté látky hnilobné vnikají do krve. Chuchvalce lejna nadměrně tvrdnou, dráždí jemné stěny střev, tlačí na cévy a způsobují tak městnání krve v břiše. Mimo to přeplněné střevo tísní ústroje okolní. Zadržování moče může míti za následek oslabení měchýře močového. Trpí-li tím děcko, pak je povinností rodičů, aby to bylo učitelům oznámeno — což platí ostatně o všech tělesných neb duševních abnormitách.

Učitel nijak nesmí skrbliti s dovolováním, aby děcko mohlo zavčas tělesnou potřebu ukojiti. Zajisté bude lépe, vyjde-li jednou z třídy bez potřeby, než aby si uškodilo na zdraví. A to je přesnadné. Dítě nechť smí jíti na záchod bez ptaní, a buďme ujištěni, že jen zřídka volnosti té zneužije.

V. VÝŽIVA DĚTÍ.

Diéta v těhotenství a docílení snadného porodu. Kojení a jeho nutnost vzhledem i k matce. Nedostatek mléka u žen. Diéta ženy kojící. Kojná. Umělé vyživování. Náhrada za mléko mateřské. Vegetabilní mléko Lahmannovo. Poměry mísení. Množství potravy a přestávky v popíjení. Kyselé mléko a podmáslí potravou kojenců. Přikrmování. Příprava mléka pro kojence. Sterilisování. Další pokyny při vyživování. Odstavení a diéta v pozdějších letech dětských.

„Narození hocha, devět liber vážícího, radostně oznamují“ atd. „Po těžkém, ale šťastném porodu dala má choť život statnému děvčátku“ atd. Jak pyšným pocitem chvějí se srdce rodičů, mohou-li jich oznámení zníti takovýmto způsobem. „V bolestech budeš roditi dítky své“ — těmi slovy hledíme nastávající matce dodávati mysli v těžké její hodince. A přec, jak je to všecko málo přirozené! Jak lehce rodí samice ssavců, jež mláďata v pravém slova smyslu „vrhají“. Naproti tomu žena, i když je normálně stavěna, musí celou řadu hodin vytrpěti nejkrutší muka. Ale jaký to rozdíl mezi zvířecím mládětem a mladým světoobčanem! „Tam útvar, sestávající takořka jen z kostí a kůže, zde buclatá tvář troubícího andělíčka“

(Lahmann). A proč? Poněvadž matka se nesprávně vyživuje a nasiedkem toho plod jejího života chorobně ztuční. Ženy z lidu, které musí mnoho strádati a těžce pracovati, rodí obyčejně zcela lehce a záhy jsou opět činny; naproti tomu dámy, které nemají ničeho na práci a „dobře“ jedí a pijí, mají děti nadměrně „silné“ a při porodu zkusí mnoho bolestí. To by ovšem nepadalo na váhu, kdyby tloušťka byla pro dítě nějakou předností. Ale stav ten je nepřirozený a chorobný. Tlusté děti musí napřed opět ubýti, tak že jsou v krátké době co do váhy dohoněny, anebo předhoněny dětmi štíhlejšími, a mimo to jsou mnohem více náchylny k různému onemocnění. Váha novorozenců nemá být o mnoho větší než 2.50 kg.

Poněvadž plod jest budován z krve mateřské. jest vývin jeho podmíněn způsobem výživy matčiny. A tu jsem při různých příležitostech hleděl dovoditi, že potrava, obvykle používaná, jako maso, salám, šunka, vejce, brambory, bílý chléb atd. obsahuje poměrně málo živných solí, jmenovitě natronu a vápna. Mnohdy není ani dostatek železa. Při obvyklém vyživování ochuzuje se znenáhla krev o důležité tyto látky minerální, a toto „pokažení krve diétou“, jak Lahmann je nazývá, způsobuje, že ze vdechovaného vzduchu dostane se do krve příliš málo kyslíku a zároveň v těle zbude příliš mnoho kyseliny uhličité. Tím se omezuje výměna látek v mateřském organismu a spalovací pochody dějí se nedokonale, následkem čehož hromadí se v plodu tuk i tekutina a plod zbytečně ztuční a zkypří. Při správné výživě jsou sice dítky méně tlusté, za to však vzdornější a svalnatější. Mimo to svalovina dělohy zůstává tu řádně napjata, tak že při porodu dochází k mocným pravidelným stahům. Proto ženy, které se správně živí, rodí též rychle a snadno.

Žena, která nalézá se v požehnaném stavu, musí pamatovati na to, aby potravu v sebe přijala dostatečné množství vápna, železa a natronu. Jak velká je v této době spotřeba vápna, vidno již z toho, že těhotenstvím velice trpí chrup. Obsahuje-li strava málo vápna. bývá ho použito výhradně k budování dětské kostry a zubům matčiným pak se nedostává náležité náhrady za ony vápenaté sole, jež se výměnou látek rozložily. Následkem toho skřehnou a chrup se od porodu vůčihledě kazí. Mnohdy však obsah vápna v potravě nedostačuje ani ku zbudování kostry plodu a tak může ještě před narozením dojíti k neblahým zjevům křivice (rachitis). Rovněž tak se mstí nedostatek železa v potravě. Mateřské mléko, jímž se kojenec zprvu výhradně živí, obsahuje velmi málo železa, patrně asi proto, že by ho útlá zažívadla kojencova nemohla řádně zpracovati. Poně-

vadž však krev železa nezbytně potřebuje, aby mohla vázati kyslík vzduchu vdechovaného, tož musí být jisté množství železa napřed nastřádáno, má-li kojenec býti a zůstati zdravým. A vskutku obsahuje tělo zdravého novorozence tři- až čtyřikráte tolik železa, než tělo člověka dospělého. Toto množství však jest organismem spotřebováno již v prvních měsících života. Při ozubení je zásoba úplně vyčerpána. Pak ovšem nemůže být dítě odkázáno výhradně na mléko chudé železem, nýbrž musí vedle něho dostati i potravu jinou, jež obsahuje více železa. Vyživujeme-li děcko příliš dlouho, t. j. přes devátý neb desátý měsíc výhradně aneb aspoň v převážné většině mlékem, pak stává se následkem nedostatku železa bledým, chudokrevným, má slabé svalstvo a špatně se vyvinuje. Podobně jako u člověka je tomu tak i u ssavců, jak dokázal Bunge. Zásoba železa v těle novorozeného králíka stačí as na tři týdny. Proto po třech nedělích začíná zkoušeti zeleninu, tedy potravu značně železitou, a od čtvrtého týdne živí se výhradně tímto druhem potravy. Novorozené morče požívá rostlinnou stravu již prvního dne. A vskutku je zásoba jeho železa hned po narození nápadně malá.

Obzvláště bohaty na živné sole (natron, vápno, železo) jsou všechny plody: ovoce se stromů i bobule, hrozny, oranže, datle, fíky, ořechy, banány atd. Vedle nich i zelenina listovitá i kořenová, saláty, okurky, řetkvička a j. v. Dále celozrnný chléb a jídla připravená z hrubé mouky. Mléko je sice chudé železem, ale obsahuje hojně vápna. Chce-li tudíž těhotná žena dáti život děcku úplně zdravému a lehce je poroditi, nechť se přidržuje hlavně takovýchto pokrmů, z nichž možno sestaviti as následující jídelní lístek:

Snídaně. Něco čerstvého neb vařeného ovoce, jaké právě roční období poskytuje; několik ořechů; skrojek černého chleba, neb místo něho suchar, vypečená houska či ořechový piškot; trochu mléka, ovesného odvaru neb něco domácího čaje; k vystřídání slouží kakao, sladová neb slabá zrnková káva.

Předsnídávka. Ovoce; chléb s máslem a tvarohem; řetkvička, zelená okurka neb mladá mrkev. Ženy korpulentní spokojí se pouze ovocem.

Oběd. Hlavním jídlem budiž dobře upravená zelenina s brambory, rýží, krupicí, prosem, neb chutný moučník. Maso, ryba, vejce buďtež jen pouhou přílohou. Dále se doporučuje čerstvé neb dušené ovoce; dle možnosti salát. Polévka jen v skromné míře nebo raději žádná.

Svačina. Ovoce.

Večeře. Menší teplé jídlo neb skrojek hrubšího chleba s máslem a tvarohem, řetkvičku, mladá mrkev, zelená okurka; ovoce a salát. Mléko v jakékoli formě.

Ovoce nechť při žádném jídle nechybí. Rovněž zaslouží více pozornosti strava syrová (salát, kořeny, řetkvička, okurky). V ostatních jídlech řídí se volba dle chuti. Nad potřebu není radno jísti; ale rovněž je nemístná jakákoliv újma. Ne mnoho soliti. Varovati se pepře a jiného ostrého koření. Místo octa nechť se používá citronové šťávy neb roztoku umělé citronové kyseliny, prosté olovnatých příměsků. Nijak není zapotřebí mnoho píti. Obvyklé denní dávky polévky, kávy a čaje, piva a vína jsou ve svém úhrnu již dosti značným množstvím tekutiny, kterou se krev zbytečně rozřeďuje. Ale zřeďováním krve omezují se v organismu pochody spalovací a podporuje ukládání tuku v plodu. Žízeň se hasí nejlépe vodou neb ovocnou šťávou. Není potřebí hověti dřívějšímu návyku v popíjení kávy, čaje neb kakaa. Diéta takto naznačená brání mimo to zácpě a podstatně zmenšuje obtíže těhotenství. I když se jí žena přidrží toliko v posledních měsících požehnaného stavu, mnoho jí vyzíská. Zkoušel jsem ji ve své praksi po řadu let a vždy jsem se dodělal nejlepších výsledků. V dobách chudých na ovoce a zeleninu doporučuji těhotným a kojícím paním jako přísadu k jídlům směs organického vápna a železa, připravenou dle mého předpisu z částí rostlinných („Orgas“).

Ženy, u nichž zúžená pánev může působiti obavy, mají udanou neb aspoň podobnou diétu co nejpřísněji zachovávati.

Méně normální diétu, která nemá dostatečného zřetele na obsah živných solí a příliš málo vylučuje dráždivé pochutiny, odporučuje v takých případech dr. Prochovník v Hamburku. Ráno: šálek kávy s 25 gr. sucharu; v poledne: maso všeho druhu, vejce a rybu s malým jen množstvím omáčky, něco mastné zeleniny, salát a sýr; večer: totéž s přílohou 40—50 gr. chleba s máslem po libosti. Úplně zapovídá: vodu, polévky, brambory, moučníky, cukr a pivo. Dovolený nápoj: 300—400 krychlových centimetrů vína červeného neb moselského. S touto diétou nutno započíti asi dva měsíce před vypočteným termínem slehnutí. Dle statistiky dr. Reijengása v Gronigách porodily 32 ženy bez diéty v 78 případech celkem 51 mrtvých a 27 živých dětí, kdežto tytéž ženy, léčené diéteticky, porodily v 37 případech 37 dětí živých.

Kojení.

Prvního dne nepotřebuje novorozeně ničeho než občas malý doušek cukrové vody. Pro dobu následující je mateřské mléko nejlepší potravou. Mléčné žlázy ženské mají obdivuhodnou schopnost ony látky, jichž dítě potřebuje ku svému vzrůstu a žití, z mateřské krve v náležitém poměru shromážditi. Proto mateřské mléko odpovídá v každém období časovém co nejpřesněji podmínkám vzrůstu a vývoje kojencova. Okolnost ta jest obzvláště zřejma, porovnáme-li mléka různých druhů ssavců. Zvířata, jichž mládě roste velmi rychle, mají mléko bohaté na bílkovinu a látky minerální. Na severu obsahuje zvířecí mléko více tuku, na jihu více cukru. Ženské mléko má poměrně mnoho lecithinu, sloučeniny to fosforu, jež tvoří hlavní součást nervů. Ale za to je též mozek lidského kojence relativně velký a roste v období kojení obzvláště rychle. Mateřské mléko neobsahuje ničeho, co by kojenec zužitkovati nemohl. Následkem toho nejsou jeho orgány přijímací a vyměšovací zbytečně obtíženy. „Veškeré pozorování nám dosvědčuje, že příroda jeví obzvláštní péči o to, aby kojenec jakéhokoli druhu zvířecího dostal potřebné živné látky v náležitém poměru. Proto nelze mateřské mléko jednoho druhu nahraditi mlékem druhu jiného bez poškození mláděte kojeného, neb dokonce pro ně složiti novou potravu umělou. I kdybychom zevrubně znali všechny látky potravin a poměr jich množství, působilo by to veliké obtíže. My si však musíme připustiti možnost, že nám nejsou známy všechny potravinné látky, a že tyto neznámé látky mají snad důležitý úkol ve výživě. K tomu ještě přistupuje neznalost podrobností pochodů zažívacích a jich poruch vzhledem ku přítomnosti nesčíslných mikroorganismů ve střevě“ (Bunge). Mléko kravské je nejvhodnější potravou pro tele, kozí pro kůzle, avšak poměry vzrůstu a vývoje těchto zvířat nelze přece srovnávati s poměry organismu člověka. Proto umělé živení je vždycky jen pomocí z nouze. Jestliže se sýrovina (kasein) mléka zvířecího sráží v žaludku v hrubé klky a chuchvalce, tvoří kasein mléka ženského lehkou, vločkovitou sraženinu, kterou žaludeční šťáva může snadno proniknouti. Mimo to má mateřské mléko neustále stejnou a pro dětský organismus nejpříhodnější teplotu, jest absolutně čisté a obsahuje živoucí mléčná tělíska, která ve mléce zvířecím se ničí ochlazením, delším stáním a varem. Konečně hrozí při umělé výživě stálé nebezpečí překrmení. „Pocit nasycení nedostavuje se v čas. Zdá se, že únava, která se u kojence dostavuje

námahou ssání, stanoví u prsu matčina normál, po který se děje přijímání potravy. U dítěte živeného sosákem však přijímání potravy nepůsobí nijakou zvláštní námahu; proto se míra snadno překročí a následkem toho jsou poruchy při zažívání" (Bunge). Ký div, že úmrtnost dětí při umělé výživě je tak úžasně vysoká. V Berlíně zemřelo z 20812 dětí kojených celkem 1588, tedy 1 na 13; naproti tomu ze 16620 dětí živených uměle zahynulo 8008, tedy téměř celá polovina. V Mnichově jest číslice úmrtnosti dětí dostatečně dlouho kojených v témž poměru ku počtu úmrtí dítek nekojených neb jen krátce matčiným prsem živených jako 1:14. „Ovšem že musíme připustiti, že velkou úmrtnost kojenců nelze připsati výhradně nepřirozené jakosti potravy, nýbrž i jiným nedbalostem v ošetřování. V širokých vrstvách lidových nelze umělé vyživování nikdy prováděti s náležitou péčí, poněvadž i ocný instinkt mateřské lásky není možno nahraditi nějakým Soxhletovým apparátem. Jen tehdy bude péče opravdu dostatečná, bude-li matka chovati dítě u prsu. Toť právě ono, co chce příroda. Dítě má zůstati s matkou ve styku co nejužším. Pak je matka přinucena starati se o děcko jako sama o sebe, ano za ně se i obětovati" (Bunge).

Leč nutnost kojení je předepsána i v zájmu matky samé. „Neboť, kam se má díti onen proud šťav, který po porodu se žene ku žlázám prsním? Jestliže matka nekojí, snadno může dojíti ku zvětšení i zvrhlosti dělohy neb vaječníků, poněvadž chybí odvod krve směrem ku prsům. I tyto mohou degenerovati. Kdyby ženy jen tušily, jaké nebezpečí jim hrozí, nebudou-li kojiti, věru že by se ve vlastním zájmu co nejrychleji vzdaly pohodlí i ješitnosti. Poněvadž pak kojencům se daleko lépe daří než dětem uměle živeným, ušetřily by si matky přemnohých zbytečných starostí a i tím by déle udržely svoje mládí i svěžest. I ony matky, jimž kojení je znesnadněno slabostí, chorobou neb vrozenou vadou prsních žláz, vždy ještě budou míti z kojení zcela slušný prospěch, byť se i jednalo o několik jen týdnů. Neboť během té doby mohou se aspoň břišní orgány opět vrátiti v původní stav. Úplně postačí jak pro matku, mající málo mléka, tak i pro zdárný vývoj dítěte, podá-li se mu prs jen ob jedno napojení, tudíž asi třikráte denně. Ostatní tři dávky můžeme mu připraviti z nesterilisovaného mléka zvířecího, smíseného s malým množstvím mléka vegetabilního. Jen tehdy může matka ustati od takto omezeného kojení, nemá-li dostatečné potravy neb opravdu-li aktem tím trpí. Odměnou bude jí za to zdravotní zdar dítěte a příští

dorost, od zvrhlosti lépe uchráněný, bude jí blahořečiti" (Lahmann).*)

Bohužel, že je podnes dosti matek, které nemohou kojiti. Dle výpočtů z roku 1902 bylo v německé říši zaměstnáno 229.773 provdaných žen v továrnách. Přemnohé z nich staly se ovšem matkami, ale neměly času, aby se z plna věnovaly mateřským povinnostem. Jiné ženy opět nemají vůbec žádného mléka. Bunge vidí hlavní příčinu toho ve vzrůstajícím požívání alkoholu. O jeho nálezech promluvím ve zvláštní kapitole: „Ze života ženského".

Jakost mléka odvisí jednak od stavu zdravotního, jednak od výživy matky. Diétetické předpisy pro matky kojící shrnuje Lahmann ve slovech následujících: „Jezte ovoce, zeleninu a saláty jako dříve a všechny oprávce a oprávkyně vyhoďte ze dveří!" Je zcela pochopitelno, že sušší dieta nebyla by v těhotenství na místě. Ale strava musí být bohata na živné sole. Neboť jen tehdy poskytne řádnou krev. A z řádné krve tvoří se i řádné mléko. „Raději mléka méně a dobré, než vodnaté a špatné. Proto větší množství polévek a nápojů nemá tu nijakého účele. Není třeba, aby žena v době kojení více jedla a pila než jindy. Příroda dává člověku myslícímu zřetelné pokyny. Právě tak, jako je organismus ženy zařízen tím způsobem, že může každé čtveronedělní bezstrarostně ztráceti 200—250 gr. krve, krevní syrovátky z cárů děložní sliznice, dovede v sobě vytvořiti v průběhu deseti obdobných měsíců plod, který svou ideální váhou 2.500 gr. kryje uspořený výdaj měsíčního čištění. Přestane-li po porodu další dodávání výživných šťav plodu již úplně vyspělému, vystřída krev svůj dosavadní směr a valí se nyní ku žlázám prsním, aby dodávala dítěti potravu mléčnou. Pokud žena dítě kojí, uspoří si v organismu každoměsíční výdej. Existují-li v ohledu tom výminky, pak jsou jen následkem oblíbeného překrmování kojících anebo známkou degenerace. Lze si jen přáti, aby matka se do sytosti najedla a napila; ale překročení normálu je škodné. Žádná žena neměla by se tak snížiti, aby nadměrným výkrmem ze sebe mléko továrensky vyráběla" (Lahmann).

Shltne-li dojnice na pastvě něco jedovatého, nemusí nijak utrpěti, ale za to může onemocněti ssající tele, poněvadž jed přešel do mléka. Kéž by kojící matky dbaly tohoto pokynu přírody! Uškodí-li si matka něčím, pyká za to kojenec. Piva, vína, zrnkové kávy, čaje

*) „Potravou zkažená krev (dyseamie) základní příčinou nemocí". Napsal Dr. H. Lahmann. Přeložil Dr. Vojt. Mrázek. Nakl. B. Kočí v Praze, 1905

jest se právě tak varovati, jako ostrého koření, prudce solených a okyselených, jakož i nadměrně tučných jídel. Mnoho masa a vajec činí mléko příliš tučným a příliš bohatým na bílkovinu.

Kojící žena měla by se stříci jakéhokoli rozčilení, a její choť všemožně pečovati, aby jakékoli starosti a zármutek byly od ní oddáleny. Rovněž nechť se varuje prudkých projímadel, které přecházejí do mléka. Případná zácpa odstraňuje se nejlépe vlažnými klystéry.

Křik není vždy znamením, že děcko má hlad. Křik jest výrazem všech pocitů mladého světoobčana; nahražuje mu pohyb a rozšiřuje jeho plíce. Proto není třeba dítě ihned k prsu přiložiti, jakmile se ozve. Jen při zcela pravidelném podávání potravy navykne si žaludek kojencův v určitý čas a v dostatečném množství vylučovati zažívací šťávu. Zaměstnáváme-li jej v přestávkách příliš krátkých, snadno způsobíme poruchu zažívání. Děcko nutno napájeti od rána po procitnutí až do 7 hod večer vždy ob dvě a půl hodiny, od třetího měsíce každou třetí hodinu; na to ještě před spaním. Jen v noci nechť matka prs nepodává. Sedmihodinná pausa je tu pro dítě právě tak výhodna jako pro matku. Proti nahodilé žízni stačí trochu čerstvé vody. Zdravý kojenec záhy si uvykne na takovýto pořádek a pak spí pevně a klidně.

Jestliže váha těla nevykazuje jednou nijakého přírůstku, není třeba ihned se strachovati. Je-li dítě jinak čilé, pak taková dočasná zastávka nemá zvláštního významu.

Již za těhotenství musí se prsy denně chladně omývati a bradavky jich občas vytahovati. Rovněž i před kojením a po něm nutno prs omýti chladnou vodou a rtíky dítěte opatrně očistiti, aby do úst nevnikla špína a nezavinila nějaký zánět. Chladné omývání mimo to způsobuje důkladné prokrvení prsů a zamezuje hromadění mléka. Jestliže přese všechnu opatrnost objeví se na bradavkách trhliny, pak při kojení opatří se gumovým příklopkem a v přestávkách pokryjí zvlženou vatou a suchým obvazem zevním. Jinak se má prs držeti v teple.

Vřele se doporučuje častější celková koupel, pobyt ve svěžím vzduchu a alespoň v létě občasná lázeň vzdušní. Tělesná nečinnost škodí vylučování mléka právě tak, jako nadměrné namáhání.

Dostaví-li se přechodní jinak nevolnost neb objeví-li se opět měsíčky, není třeba kojení se vzdáti. Při onemocnění musí se však přerušiti, jakmile dítě dostane vyrážku neb průjem. Rovněž nové těhotenství zapovídá další kojení.

Přibývá-li děcko správným způsobem, pak stačí mu mléko mateřské jako jediná potrava až asi do desátého měsíce. Jinak podává se mu občas již dříve trochu mléka zvířecího a jako příkrm něco ovocných šťav a zeleninových kaší, o nichž se zmíníme později.

Za kojné hodí se nejlépe ženy mezi 20. a 30. rokem. Kojná musí být na každý způsob vyšetřena lékařem, poněvadž pohlavní choroby jsou dnes nesmírně rozšířeny. Nejspolehlivější známkou jest, má-li vlastní dítě zdravé a nebyla-li nikdy postižena nějakou poruchou šestinedělí. Hleďme dle možnosti najíti takovou, která slehla současně, neb jen o něco málo dříve než dotyčná matka, sic jinak bude její mléko náhražkou velice nedokonalou.

Kojná má dostatek potravy, může-li dítě po 15—20 minut nepřetržitě ssáti a jestliže pak ještě mléko při tlaku vytéká. Dítě nesmí hned po pití křičeti, nýbrž spíše u prsu usnouti. Kojná se má živiti tak, jak by činila matka sama. Nesmí se překrmovati a pivo požívati. Dbejme toho, aby se pravidelně koupala, prsy pečlivě omývala před kojením i po něm, konala dostatečný pohyb v čerstvém vzduchu, dodržovala pravidelné přestávky pitné a dítě ničím vedlejším nepřikrmovala. V nutném případě musí nějaká známá žena přiložiti dítě k prsu vedle vlastního svého kojence; tu ovšem oba kojenci musí ob čas dostati sosák.

Umělá výživa

děje se z pravidla mlékem kravským neb kozím. Velké nebezpečí spočívá v tom, že kojenec nemůže svou potravu vzíti bezprostředně z vemene zvířecího, nýbrž že mléko přichází ve styk s nádobou dojnou, rukama a vzduchem, tak že vždy obsahuje špínu. Následkem toho se rychle kazí, jmenovitě v teple, a kvasné kyseliny při tom vznikající, vyvolávají pak těžké poruchy zažívací. Po svaření je více prosto choroboplodných zárodků, ale za to méně živné oproti syrovému.

Zvířecí mléko má více látek bílkovitých (kaseinu) a méně cukru než mléko ženské. Mimo to srážíí se v žaludku ve velkých klcích a následkem toho není dobře přístupno šťávám zažívacím. Výživa zvířecím mlékem klade tudíž veliké požadavky na výkony zažívadel. Nedostatku cukru lze odpomoci přísadou cukru mléčného. Obyčejný cukr řepný působí snadno obtíže a umělým čištěním (modřidlem) stává se dokonce přímo škodlivým. Aby se zmenšilo množství bílkoviny, musí se mléko zředíti vodou. Jestliže však ko-

jenec u prsu dostane v jednom litru mateřského mléka 23·6 gr bílkoviny, 39·4 gr tuku, 62·3 gr cukru a 4·5 gr živných solí, obdrží dítě uměle živené v témže množství mléka, zředěného s vodou v poměru 1:2, toliko 11·5 gr bílkoviny, 12·5 gr tuku, 16·4 gr cukru a 2·4 gr živných solí. Je samozřejmo, že takovým způsobem nemůže být tak dokonale živeno, jako při mléku mateřském. Při tom nutno vzíti i v úvahu, že dítě nemůže podanou mu potravu úplně zužitkovati, poněvadž zažívacím šťávám vzhledem ku špatné výživě nedostává se správná jakost a síla. Vyživování mlékem rozředěným vede tudíž velmi snadno ku zvodnatění krve. „Toto se nejčastěji jeví naduřeným vzezřením, skrofulósní náchylností k studeným a vlhkým nožkám, jakož i různými tvary křivice a vodnatelnosti hlavy“ (Lahmann).

V posledním čase hledí se zlepšení mléka pro kojence docíliti tím, že se k němu přidává na místě pouhé vody odvar z mouky ovesné, rýžové neb ječmenné. Tím zvyšuje se záživnost mléka potud, že za přítomnosti jemných součástek mouky sráží se kasein v žaludku ve formě kypřejších vloček, které jsou šťávám zažívacím snáze přístupny. Heubner a Soxhlet odporučují směs následující: Asi 10 gr mouky ovesné (rýžové či ječmenné) smísí se s vrchovatým půllitrem vody a půl hodiny povaří. Ku procezenému hlenu obilnému přidá se asi 25 gr mléčného cukru a 200 gr mléka. Tato směs dá se do láhve neb hrnku a nějakou dobu svařuje. Později se den ode dne přidává po lžíci mléka (15 gr) a po špetce mléčného cukru (asi 0.5 gr), tak že v druhém měsíci přijde na půl litru obilného hlenu 650 gr mléka a 40 gr mléčného cukru, od třetího pak měsíce dokonce 1100 gr mléka a 60 gr cukru. Při takto upravené směsi setrváme až do sedmého měsíce, kdy děcko již může dostati mléko samotné.

Ještě méně než mléko rozředěné snášejí se dětské moučky, poněvadž jejich součástky mohou být dokonale ztráveny teprve tehdy, když slina vytéká v dostatečném množství. A to se stává až po prořezání zubů. Do té doby způsobují moučky snadno poruchy zažívání. K tomu přistupuje, že tento druh potravy je chudý na látky minerální, což lehce vede ku chudokrevnosti, křivici a seslabení. Dítky, živené moučkami, mohou sice míti buclaté vzezření, avšak to je pouhým projevem nahromadění tuku a vody následkem špatné výměny látek, zaviněné nedostatkem solí živných. „Jsou to kosti rachitické, které se skrývají pod oblými tvary zevnějšku, a jest to naduřené, vzdornosti neschopné tělo, jež podléhá prvním nárazum

nemoce" (Lahmann). Prof. Lewin tvrdí. a i já na základě svých zkušeností prohlašuji, že s nejtěžšími případy křivice se setkáváme u oněch dítek, jež byly krmeny ovesnou moučkou.

Vedle dětských mouček existuje ještě celá řada jiných „náhražek mléka mateřského." Tak smetanová směs Biedertova, mléčná somatosa, tučné mléko Görtnerovo, mléko Backhausovo, vaječné mléko dle Hesse-Pfundse atd. Nelze popříti, že směsí těch možno na čas použíti, když dítě mléka dobře nesnáší, ale nějakou skutečnou náhradou prsu mateřského přípravky ty naprosto nejsou.

Jako nejlepší přísada ku potravě kojencově osvědčilo se mi vegetabilní mléko Lahmannovo. Rozumí se, že ani při něm nemusí se dětem vždy dobře dařiti. Nahodilý nezdar nutno pak přičísti jednak ne vždy dokonalé přípravě praeparátu samého, jednak nedostatečné jakosti použitého mléka zvířecího a příliš dlouhému vaření.

Vegetabilní mléko připravuje se z ořechů, mandlí a zelenin, bohatých na živné sole. Neobsahuje nijakých látek moučných a pro svůj značný obsah bílkoviny, tuku, cukru a živných solí jest netoliko plnocennou potravinou, nýbrž umožňuje i lepší využitkování mléka zvířecího, poněvadž za jeho přísady sráží se kasein ve vločkách kyprých a lehce stravitelných, právě tak jako při mléku mateřském. Lahmann udává při používání jeho následovní pokyny:

1. „Vegetabilní mléko přidává se ku kravskému ve stavu rozpustném. Z krabice vezmeme jenom tolik, kolik je žádoucno k okamžité přípravě, načež vyňatou porci rozpustíme v teplé, před tím převařené vodě, kdežto zbylý praeparat dobře zase uzavřeme a uložíme na chladné místo."

Nevaří-li se celá denní dávka najednou, pak musíme vzíti vegetabilního mléka přiměřeně méně.

2. „Poněvadž pokračujícím věkem mění se denní dávky nejen co do množství, nýbrž, co do stupně zředění, v jakém se kravské mléko podává, doporučuje se matkám a ošetřovatelkám, aby se řídily následující, v praksi vyzkoušenou stupnicí normální a dle ní regulovaly spotřebu mléka vegetabilního.

Obyčejně se používá:

a) pro novorozeně od prvého dne až do konce třetího týdne: úhrnného množství potravy pro 24 hodiny asi 500 gr., a to: 1 dílu mléka zvířecího (125 gr.),

3 dílů vody (375 gr.), v níž napřed bylo rozpuštěno 50 gr. vegetabilního mléka, přímo z krabice vzatého;

b) pro dítě od čtvrtého týdne až do konce druhého měsíce: úhrnného množství denní potravy asi 750 gr., a to:
1 dílu mléka zvířecího (250 gr.) a
2 dílů vody (500 gr.), v níž napřed bylo rozpuštěno 50 gr. vegetabilního mléka přímo z původní krabice;

c) pro dítě od třetího měsíce až do konce čtvrtého: úhrnného množství denní potravy asi 1000 gr., a to:
1 dílu mléka zvířecího (500 gr.) a
1 dílu vody (500 gr.), v níž napřed bylo rozpuštěno 50 gr. vegetabilního mléka přímo z původní krabice;

d) pro dítě od pátého měsíce až do konce sedmého: úhrnného množství denní potravy asi 1200 gr., a to:
2 dílů mléka zvířecího (800 gr.) a
1 dílu vody (400 gr.), v níž napřed bylo rozpuštěno 50 gr. vegetabilního mléka přímo z původní krabice;

e) od počátku osmého měsíce možno podávati zvířecí mléko nezředěné, k němuž však vždycky se přimísí 50 gr. vegetabilního mléka.

3. Úhrnná tato množství denní potravy platí ovšem jen pro případ normální. Má-li se vzhledem k tělesné váze, plemeni neb jiným individuálným poměrům kojencovým úhrnná denní dávka zvýšiti neb zmenšiti, musí být pochopitelně i přídavek vegetabilního mléka přiměřeně zvýšen neb zmenšen. Poměr mísení mléka kravského s vegetabilním řídí se ovšem ve zvláštních případech i dle nařízení odborného lékaře, který rozhoduje o tom, má-li se k směsi přidati též něco mléčného cukru.

4. Přechod z jedné výživné periody do druhé nesmí se provésti náhle. Obsah každé, čerstvě naplněné láhve musí se před použitím důkladně protřepati, aby tukové kapénky, svou lehkostí vždy ku povrchu tíhnoucí, opět se rozdělily a stejnoměrně promísily.“

Bez přídavku mléka vegetabilního musí se zvířecí mléko méně rozřediti: místo tří dílů vody použije se jen dvou atd. Jinak má poměr mísení a množství potravy cenu jen relativní. Vše závisí od stavu dítěte. Obyčejně se přidá 100 gr. denní potravy na 1 kg. tělesné váhy. Dle toho stačí v největším množství případů v prvním měsíci 500—600, v druhém 700—800, v třetím až 900, ve čtvrtém až 1000, v pátém až devátém celkem 1000—1400 gr. Jestliže se dítě od čtvrtého měsíce něčím přikrmuje, pak se množství mléka přimě-

řeně sníží, tak že denní jeho dávka obnáší méně než jeden litr. To stačí i pro období příští.

Množství potravy a poměr mísení jsou úplně přiměřeny, jestliže dítě na váze přibývá, má dobré stoličky, a jen zřídka kdy blinká. Ostatně blinkání dětské není vždy původu chorobného. Kojenec dáví i tehdy, když se napil přes míru aneb když při hltavějším pití spolkl větší množství vzduchu. Poněvadž malý jeho žaludek není dosud náležitě rozklenut, snadno přetéká. Vydávené mléko z pravidla již je „sražené.“ Naproti tomu častější dávení mléka nesraženého poukazuje na nějakou poruchu trávení. Co se týče tělesné váhy, tož není třeba ihned se strachovati, jestliže se někdy na kratší dobu zastaví. Při dobrém stavu celkovém nemá to nijakého zvláštního významu.

Důležitější jsou stoličky. V prvních měsících má dítě denně tři až čtyři, později již jen dvě neb tři zlatožluté, stejnoměrné stoličky. prosté všeho zápachu. Hlenová vlákna, zelenavé zbarvení, bělavé chuchvalce, příliš časté vyprázdňování, zvláště pak nakyslý zápach stolice jsou známkami porušeného trávení a jmenovitě v horkých dobách ročních nemilými předzvěstmi průjmu a vrhnutí.

Kde je nesnadno si opatřiti mléko čerstvé, možno použíti i mléka kyselého neb čerstvého podmáslí k nakrmení kojence. Sladké mléko rychle kysne, jakmile do něho přidáme lžíci mléka kyselého. Samovolné kysání děje se za chladného počasí toliko zvolna a mléko pak chutná hořce, tak že se k našemu účeli nehodí. Upravené mléko se řádně rozkvedlá, na 35° zahřeje a mléčným cukrem osladí. Podmáslí pro kojence připravuje se dle prof. Lewina způsobem následujícím: litr čerstvého podmáslí smísí se se třemi lžícemi cukru a lžíci jemné mouky. Tato směs se na mírném ohni za stálého míchání zavaří, na to nechá vystydnouti a nalévá pro denní spotřebu do láhví, jež se dobře opatří zátkou a uloží na místě co možno chladném.

Přikrmování.

Od čtvrtého měsíce počínaje má se vedle mléka podávati kojenci též nějaký vedlejší přikrm, aby každodenní strava nebyla tak jednotvárná. Pokrmy obsahující mouku nemohou být v této době dosud dokonale zažity. Skrábané maso má málo tuku a solí živných, a jeho dráždivé látky jsou děťátku přímo škodlivy. Vývary a šťávy z masa, jež obsahují tyto látky ve stavu sehnaném, působí

u malých dětí v pravém slova smyslu jako jedy srdeční. Nejlepším příkrmem jsou šťávy ovocné a kašičky ze zelenin. Tedy jednou neb dvakrát denně podejme děcku dvě až tři čajové lžičky, později až půl láhvičky (sosáku) šťávy z pomerančů, hroznů, malin, jahod, ostružin, borůvek; nebo něco vymačkaných třešní, švestek, strouhané hrušky či jablka, pečeného ovoce atd. Plody musí být vesměs důkladně omyty. Jablková kaše nesmí být přeslazena. Povidla z ovoce sušeného se nedoporučují, poněvadž často obsahují různé, nepříjemně účinkující látky, vzniklé při pražení. Sušené ovoce v prodeji bývá někdy i sířeno. Na zimu je radno co nejvíce šťávy si poříditi, poněvadž prodejné zboží je velmi často falšováno. V obdobích a krajinách, chudých na ovoce, lze použíti i nekvašené šťávy z jablek a hroznů (t. zv. „vín alkoholu prostých"). Přes to dejme vždy přednost ovoci čerstvému. Od šestého měsíce počínaje, lze dítěti vedle toho podati jako zvláštní jídlo jednou denně něco kaše ze špenátu, mrkvičky, černého kořene, listovitého salátu atd. Zelenina ta musí být ovšem do měkka rozvařena a sítem protlačena. Takovýto příkrm obsahuje hojně vápna, natronu a železa a znamenitou měrou přispívá ku správné stolici.

I dítkám u prsu možno tento druh vedlejší potravy s úspěchem podávati, jakmile příliš nepatrný přírůstek tělesné váhy poukazuje na nedostatečnost mléka mateřského.

PŘÍPRAVA MLÉKA PRO KOJENCE.

Sterilisování a jeho nebezpečí.

Pro kojence nutno použíti toliko mléka z dobytčat zdravých, která se pasou volně neb jsou krmena dobrou trávou či senem. Tráva z polí rýžových, odpadky z pivovarů, zkažené řízky řepné, zkysalé zbytky kuchyňské a jiná podobná krmiva mají špatný vliv na jakost mléka. Zvířata, jež mají dodávati mléko pro děti, nechť stráví několik hodin denně na čerstvém vzduchu. Mléko z jedné a téže krávy zaslouží přednost před mléčnou směsí různého původu, poněvadž možno si vyhledati dobytče úplně zdravé. Kozí mléko doporučuje se proto, že kozy jsou vybíravější v potravě a méně často onemocní. Mléko kondensované („švýcarské") má značnou přísadu cukru, aby déle vydrželo, a proto snadno působí obtíže při zažívání.

Mléko pro kojence musí být čerstvě nadoieno, čistě zachyceno a na chladném místě uschováno.

Mléko, jež bylo obchodníky na více místech skoupeno a již po několik hodin stálo, mohlo již přejíti v rozklad, aniž by prodavač za to mohl. Po nadojení musí být mléko okamžitě ochlazeno, čímž se do jisté míry zabrání vývoji hnilobných zárodků. Nejlepším bude ovšem vždy toliko mléko, právě od krávy vyzískané.

Nemalé důležitosti je čistota při dojení a uschovávání mléka. „Že čistota je nejpodstatnějším činitelem při umělém vyživování, vidno hlavně z toho, že tam, kde panuje čistota, možno přes nejrozmanitější názory o skladbě potravy pro kojence docíliti daleko lepších výsledků než tam, kde se jí nedostává. Jedna matka zředí mléko více, druhá méně; jeden kojenec dostává somatosu, druhý albuminosu, třetí polévku Liebigovu, čtvrtý mléko zhuštěné, a všem se znamenitě daří po celé řady měsíců. Kde však vázne čistota, tam žádná methoda se nechce osvědčiti. Skoro se zdá, že v mnohých případech (a tu mám hlavně na mysli hromadné vyživování dítek v asylech a nalezincích) odvisí zdar kojenců méně od dobré jakosti potravy, než od úhrnné čistoty v manipulaci. Proto by měli obecní úřadové čistotu oněch míst, odkud pochází mléko pro kojence, podrobiti co nejpřísnější kontrole. Avšak téměř u tří čtvrtin obyvatelstva hospodářské poměry brání rozumnému vyživování, poněvadž matka musí taktéž vydělávati. Tu ovšem se nedostává času k pečlivé přípravě, k uschování mléka ve chladu, k potřebné čistotě nádobí, k řádnému promývání láhvic a sesáků, k sehnání paliva a snad i dobrého, čerstvého mléka samého“ (prof. Heubner).

Stáj a krávy musí být chovány v patřičné čistotě. Vemeno musí být před dojením řádně očištěno; ruce mýdlem omyty; síta po upotřebení vyvařena a na vzduchu rozvěšena. Lahvice pro kojence nesmí míti příliš vysoké hrdlo, aby mohla být dobře čištěna. Hned po použití nechť se vymyje horkou vodou se sodou či pískem a naplní čistou vodou neb uzavře zátkou z vaty. Pryžový sesák vloží se po napojení do horké vody a pak pod čistou sklenicí uschová. Před napojením děcka musí být ruce důkladně umyty.

Syrové mléko je živnější než svařené, poněvadž varem se částečně ničí ona tělíska mléčná, jež se podobají bunicím krevním. „K docílení zdravého potomstva hodí se mléko přirozené, a nikoli denaturované. Proto by mělo odpadnouti jeho vaření a pasteurisování“ — vyjádřil se zcela oprávněně dr. Seiffert na shromáždění německých lékařů a přírodozpytců roku 1904. Kdo tedy může použíti mléka ze zdravého dobytčete, nechť je podává kojenci ve stavu nesvařeném. Bohužel, že jen zřídka známe pramen, z něhož mléko

pochodí. Nemalá část hovězího dobytka je dnes nemocná, a to hlavně z nedostatku vzduchu a světla, jednak i z nesprávné výživy. Proto je nutno mléko svařovati, jelikož u kojence nejsou ještě řádně vyvinuta ona ochranná opatření, jež zabraňují vniknutí škodlivých bakterií do krve. Vysoká teplota ničí choroboplodné zárodky a původce kvašení; proto se svařené mléko nesráží tak rychle jako syrové. Jenom si nesmíme mysliti, že mléko, jež se již nalézá v rozkladu, můžeme zlepšiti a poživatelným učiniti varem. který nijak nedovede seslabiti účinek otravných zplodin rozkladu. Proto i tehdy, když mléko pro kojence svařujeme, vždy musíme hleděti, abychom je dostali čerstvé nejméně dvakráte denně, a možno-li, přímo od dojnice. Toť hlavní podmínka. A nedaří-li se dobře dítkám odstaveným, vždy učiňme pokus s mlékem co možno úplně čerstvým.

Kde není čerstvého mléka každý čas po ruce, musí se svařiti denní množství najednou. Dobře přikrytá nádoba s mlékem přiměřeně zředěným a oslazeným, nebo Heubner—Soxhletovou směsí vloží se do většího hrnku, do poloviny vodou naplněného, a dá na oheň. Takovouto „vodní lázní" nejlépe se zabrání připálení mléka. Po prvním závaru nalijí se první 2 až 3 dávky do připravených čistých lahvic, kdežto zbytek se ještě dále po 3—5 minut svařuje a uchová v nádobách dobře uzátkovaných a na chladném místě uložených. Před napájením musí se lahvice s mlékem v teplé vodě ohřáti na 35 stupňů C. Použité nádoby i zátky pak se pročistí horkou vodou, sodou a pískem.

Za parného počasí, jakož i při porušeném zažívání měla by se každá dávka připraviti ze mléka čerstvého. Dlouhé vaření čili sterilisace ničí sice zárodky choroboplodné, avšak zároveň pozměňuje mléčná tělíska i chuť mléka, tak že mléku chybí oživující element. Proto se objevuje u dětí živených mlékem sterilisovaným, zvláštní choroba, zvaná Barlowova. Mimo to děje se dnes sterilisace obyčejně již v mlékárnách. Tu však nebezpečí, že použité mléko není prosto všech závad, hrozí daleko více, než při svařování jeho v domácnosti, kde se matka může přesvědčiti pouhým ochutnáním, máli sáhnouti raději po mléku čerstvém čili nic. „Absolutně nevíme, jaké pochody rozkladné a v jakém rozsahu již ve mléku existovaly, dříve než počato se sterilisováním. Produkty rozkladu, jež jsou více méně jedovaty a které již dříve se ve mléku nalézaly, nemohou býti zahřátím úplně odstraněny; tím lze si ovšem vysvětliti, že mléko jakosti zdánlivě dobré přece jen může jeviti vlastnosti jedovaté." „Sterilisování ve velkém může být pro účely dětského vyživování

toliko tehdy přípustno, užije-li se mléka původu úplně bezvadného a způsobem nejčistším, jež by se ihned na místě, to jest přímo v hospodářství, patřičně zpracovalo. Sterilisování mléka, po různých místech skoupeného a tudíž původu značně pochybného, jaké se děje u mnohých závodů, je pro naše kojence v pravém slova smyslu kletbou. Takové mlékárny nechť se zabývají výrobou másla a sýra, ale nikoli mléka dětského. Takto sterilisované mléko nijak nenabude lepší jakosti, bude-li v obvyklém zředění neb s přísadou vegetabilního mléka Lahmanova poznovu sterilisováno; naopak častým a prodlužovaným vařením z pravidla se jen zhorší. Jen jednou zkusme dítěti, jež při mléku sterilisovaném nijak neprospívá, připraviti každé jídlo ze mléka úplně čerstvého. Potřebnou k tomu kozu snad přece někde najdeme. Cena čerstvého mléka není věru k zaplacení. Kdo má po ruce mléko čerstvé, nesterilisované, nechť si připraví potřebné denní množství najednou, ale nechť je vaří jen tak dlouho, jak to činil při dávkách jednotlivých, tedy pouze po 3—10 minut. Sterilisované mléko odebírejme jen z oněch podniků, které známe z vlastního názoru, a sice denně čerstvé. Toto sterilisované mléko ohřejeme však jedině tehdy, když jsme je smísili s mlékem vegetabilním. Proti zbytečnému sterilisování a opětovnému závaru mléka právě sterilisovaného musíme vším úsilím brojiti. Dosud jsme nikdy neměli u kojenců tolik chronických nemocí výživy, jako dnes za doby sterilisační. Případy, že dítky po odstavení nepoměrně chřadnou, jsou od zavedení sterilisace opravdu častější. Pamatujme si, že sterilisace, t. j. svařování (je-li z místních důvodů jinak nezbytné) smí trvati nanejvýš deset minut, a že přikrmováním od čtvrtého měsíce šťávami ovocnými, od šestého až sedmého měsíce pak kašovitou zeleninou, můžeme docíliti řádného vyrovnání" (Lahmann). „Nepřetržité a výhradné vyživování mlékem sterilisovaným může u značné části dítek vésti k poruchám výživy, projevujícím se značnou nedokrevností, křivicí i kurdějemi. Čerstvé, čistotně vyzískané a jen povařené mléko poskytne nám rovněž tak dobrých výsledků, jako sterilisované, aniž by mělo nějakých závad vedlejších. Proto na ten čas bude nejlepší náhražkou mléka mateřského" (prof. Starck).

V domácnosti používá se obyčejně ku sterilisování přístroje Soxhletova, kterým umožněno svaření celodenního množství v jednotlivých dávkách. Nezbytnou podmínkou zdaru však i zde zůstane: čerstvé mléko ze zdravého, dobře krmeného dobytčete a úzkostlivá čistota při dojení, přípravě i používání. I kdo má po ruce „Soxhleta",

nechť první lahvice nechá jen mírně povařiti, následující pak nechu vyjme po třech, poslední nejvýše po deseti minutách.

Další pokyny při vyživování.

Přeplnění žaludku je u malých dětí hlavní příčinou těžkých onemocnění, poněvadž ona část potravy, kterou zažívací ústroje nemohou zpracovati, vytvořuje v průtoku žaludečním a střevním jedovaté látky rozkladné. Proto nutno dobu jídel přesně dodržovati a dětem mimo ně ničeho nepodávati, vyjímaje doušek vody či šťávy ovocné při značnější žízni. Kojenec nekřičí vždy z pouhého hladu; činí tak i při ssání samém. Touze jeho po pokrmu vyhovíme jedině tehdy, uplynul-li dostatečný čas od posledního nakrmení. V noci mu nepodáme ničeho.

Dítky odkázané na sesák, budeme napájeti toliko v přestávkách trojhodinových, protože mléko živočišné prodlévá v žaludku déle než mateřské. Toto je zažito již v půldruhé hodině, kdežto ono potřebuje k úplnému ztrávení dvě až dvě a půl hodiny.

Dbejme toho, aby děcko při pití důkladně ssálo. Neboť jen tak mléko dobře zažije. Ssání nahrazuje žvýkání. Bez mohutného ssání vyvinují se špatně i žlázy slinné. Mimo to dítě snadno se přepije, přitéká-li mu mléko větším proudem do úst. Proto má být otvor v zátce tak upraven, aby mléko z obrácené lahvičky toliko kapalo a ne vytékalo.

Pryč s cumlíkem. Obsahujet látky moučné, jež dítě nemůže ztráviti. Krom toho obsah jeho snadno kysne a pak ústa dítěte jsou stále nečista, tak že snadno může dojíti k zánětům sliznice ústní, moučnici (sooru) a poruchám zažívání.

Maličkým nikdy nedávejme ochutnávati z jídla dospělých. Sousta taková jsou pro ně nestravná a mohou jim ublížiti více, než si myslíme.

Odstavení a diéta v pozdějších letech dětských.

Kojence neodložíme od prsu před dokonaným devátým měsícem, pokud ovšem jiné okolnosti nezabraňují. Je-li dítě nemocno, neb panuje-li právě parné letní počasí, počkáme s odstavením. Po-

někud-li jen možno, provedeme přechod znenáhla, v době dvou, či tří týdnů. V tomto období podá se dítěti nejprve láhev (dvě třetiny mléka s jednou třetinou vody a mléka vegetabilního, nebo s týmž množstvím hlenu ovesného, rýžového, či ječmenného), a když se z poloviny nasytilo, pak dodatečně ještě i prs. A tak den ode dne mléko mateřské se pozvolna odnímá. Bohužel, že některé dítky, dokud se ještě přikládají k prsu, zdráhají se piti ze sesáku, takže nezbývá, než přikájení rázem ukončiti.

I po odstavení zůstává mléko hlavní potravou. Litr denně úplně postačí. As dvakráte denně k mléku přidáme něco přípravky vegetabilní, odvaru ze šrotu obilného (2 až 3 lžíce šrotu ovesného, pšeničného, žitného i bukvicového vaří se jednu a jednu a půl hodiny s půl litrem vody a pak procedí), něco mondaminu, leguminósy, arrowrotu neb jiné dětské moučky; vždy však hledíme dotyčné příměsky střídati, aby se děcku nezprotivily. Vedle mléka dostane však záhy i potravu pevnou; s chlebem buďme však z prvu velice pozorni, poněvadž látky moučné v tomto věku nebývají dosud dokonale ztráveny. Svým vlastním dětem podával jsem po příkladě Lahmannově až do konce druhého roku ráno lahvici mléka, jeden fík či dva datle, kousek starší, dobře vypečené žemle s medem či máslem, neb jeden ořechový neb ovesný piškot. K druhému snídaní podal jsem vedle mléka též něco rozmačkaných hroznů, třešní, švestek, jahod; strouhanou hrušku či jablko; šťávu z pomerančů atd.; k tomu jeden fík či dvě datle neb půl banánu; tu a tam lžičku čerstvého tvarohu neb něco jemně rozemletého ořechu. V poledne: vařenou a dobře procezenou zeleninu s kaší bramborovou, rýžovou, krupičnou, prosovou atd.; rozdrobené nudle či makkarony s trochou ovocné šťávy; něco zavařeného ovoce. K svačině mléko. Večer: ovoce, jako při přesnídávce; mimo to i kaši z rýže, krupice, prosa; něco chleba s tvarohem, mléko.

Později dáváme více chleba s medem, ovocnou kaší neb tvarohem. V poledne jako přílohu ku zelenině i trochu bromosy. Jakmile děti mohou dobře žvýkati, vybízíme je ku stravě syrové: k ořechům, čerstvému ovoci, hroznům, pomerančům, datlím, fíkům, banánům, mladé mrkvičce, okurkám, řetkvičce, salátům. Tato „živoucí potrava“ přispívá k dobré jakosti krve, činí děti vzdornějšími oproti chorobám nakažlivým, zabraňuje zácpě a udržuje ve zdraví i chrup. Pečivo má být alespoň dva dny staré. Čerstvé pečivo nemohou dobře prožvýkati ani lidé dospělí. Po požívání vajec dostavují se v prvých letech nezřídka páchnoucí průjmy. I později hleďme s vejci

spořiti. Maso může u malých dětí vzbuditi podráždění střeva. Nesvědčí jim ani ve stavu rozsekaném. Tvrdé maso (šunka, uzenina) činí obtíže při žvýkání. Mimo to bývá obyčejně silně soleno a kořeněno, tak že již z toho důvodu není vhodno pro dětský organismus. Moje děti dostanou něco masa teprve od sedmého roku. Dbejme na to, aby dítky jedly zcela zvolna a každé sousto pečlivě sežvýkaly Káva a čaj, i když jsou zředěny s větším množstvím mléka, škodí dětem právě tak, jak víno a pivo. I u větších dětí dostavuje se po požití silné kávy klepání srdce, zardělost v obličeji, nevolnost a neklid jakožto důkaz jedovaté působnosti coffeinu. I když se vliv tento oslabí patřičným zředěním, nelze lhostejně nazírati na toto poměrně nepatrné rozčilování, bude-li se díti z návyku a každodenně. Tu a tam dává se pošetilým způsobem dětem „na posilněnou“ i víno — zlořád to, jejž nelze dost ostře odsouditi. Víno nikdy nesílí, byť i plulo po vlajkou „medicinální“. Každý peníz za ně jest nejen vyhozen, nýbrž obrácen k přímému poškození dítěte.

VI. Vady vývoje a nemoce novorozených. — Poruchy zdraví a choroby ve věku dětském.

Neforemné vzezření hlavy. Vodnatelnost hlavy. Zaječí pysk a vlčí huba. Nádorky cévní, smahy a zážehy („ohně“). Hnisavý oční zánět novorozenců. Onemocnění krajiny pupeční. Zánět žlázek prsních. Žloutenka. Vrozená slabost. Choroby kožní: opruzení, vyrážky, nežity, vředy, nakažlivé osutiny, lišeje. Zánět sliznice ústní. Moučnice (soor). Rýma. Poruchy zažívací: prudký i vleklý katar žaludku a střev; zácpa; nadmutí. Úbytě. Nemoc Barlowova. Průjem s vrhnutím. Stížené ozubování. Křivice (anglická nemoc). Krtičnatost (skrofulósa). Zduření mandlí a výrůstky v dutině nosohltanové. Křeče. Noční děsy. Hysterie ve věku dětském. Posunčina (tanec sv. Víta). Dětská obrna. Močení do postele. Výhřez konečníku. Krup. Plané neštovice. Zánět příušnice. Zádušný kašel. Znetvoření dolních končetin. Skřivení páteře.

„Čím více vzrostl obzor mých pozorování, tím spíše jsem dospěl k názoru, že u lůžka nemocného dítěte možno dobrých léčebných výsledků docíliti prostředky velice prostými, jen když jsou hygienické a diétetické poměry správně utvářeny. Přirozená síla léčivá má v dětském organismu moc opravdu netušenou; proto jí nesmíme vstoupiti rušivě do cesty.“ Tak dí věhlasný dětský lékař, prof. Baginsky v předmluvě své známé učebnice o dětských nemocech. Kéž bychom si významná tato slova vštípili hlouběji v pamět, a při porušení zdraví dítěte ihned nezakročovaly vše-

likými odvary, prostředky a medicinami. Nepatrné úchylky od normálu v oblasti orgánů zažívacích a v průběhu ozubení vyrovnají se mnohdy již přiložením břišního ovinu o teplotě dětské světnice. K němu použijeme menší, dvojitě přeložené pleny, kterou převážeme flanelem a tak dlouho na tělíčku ponecháme, až úplně uschne, neb až se děcko probudí. Jednoduchá tato procedura zřídka kdy selže a nikdy neuškodí.

Chceme-li onemocnělému děcku v pravdě účelně přispěti, mějme v dobré paměti odstavce předchozích dvou kapitol, které jsou podkladem následujících rad a pokynů.

Hned při prvém koupání novorozeněte musíme přihlédnouti, je-li otvor řitní řádně vyvinut, a není-li u hocha nějaká překážka při ústí trubice močové, jež by znemožňovala močení. Takovouto, ne právě vzácnou vadu vývoje odstraní obyčejně zakročení chirurgické; proto v takém případě musí být ihned zavolán lékař.

Neforemné vzezření hlavy

bezprostředně po narození pochází z přesunutí lebečních kostí a zmizí v krátkém čase samo sebou. Utvořila-li se na hlavičce boule (naběhlina), pak jedná se obyčejně o nahromadění pouhé vody, která se záhy vstřebá. Jestliže však obsahuje krev, pak může po sobě zanechati tenký kostěný prsten na okraji.

Vodnatelnost hlavy

je chorobné nahromadění tekutiny v dutinách mozkových a prostorách mezi plenami mozkovými. Příčiny toho zjevu nejsou nám doposud dosti zřejmy. Následkem trvalého tlaku nadmerného množství tekutiny pozdržuje se mozek ve vývoji a kosti lebeční nemohou řádně srůsti. Proto je lebka neforemně rozšířena, tak že obličej oproti ní vyhlíží nápadně malý. Mnohdy se jeví i stavy křečovité. Zrak i sluch bývají oslabeny. Tělo zůstává ve vývinu zpět a dítě učí se daleko později státi a choditi. Někdy je dokonce slabomyslné. Obyčejně děcko předčasně zmírá, jakmile k základní vadě přistoupí nějaká jiná choroba dětského věku. Menší nahromadění tekutiny však není na úkor vývinu duševnímu. Tak je ku příkladu známo, že vodnatelností hlavy byl mezi jinými postižen i Napoleon I. a slavný fysik Helmholtz.

Zaječí pysk. Vlčí huba (rozpoltěné patro).

Ona část horních čelistí, z níž se vytvořují zuby řezací, slove „mezičelisť.“ Tato již v těle mateřském srůstá s kostí pravo- i levostrannou tak úplně, že později pozbude vzezření útvaru samostatného. Bude-li však toto srostění u plodu z jakékoli příčiny neúplné, zbude v pravo či levo, někdy i na obou stranách, více méně hluboká štěrbina, nazvaná „zaječí pysk.“ Vada tato nejen že obličej znetvořuje, nýbrž do jisté míry i omezuje výživu, nutí dýchati ústy a hyzdí řeč. Proto je radno co nejdříve zakročiti operativně. Vhodnou k tomu dobu určí lékař.

Obě kosti horních čelistí tvoří zároveň s kostí patrovou klenbu dutiny ústní, tak zvané „tvrdé“ patro. Zbude-li v něm následkem nedokonalého srůstu jmenovaných kostí podélná štěrbina, vznikne „vlčí huba.“ Toto rozpoltění ústního klenutí proniká i patrem měkkým a činí řeč úplně nesrozumitelnou. Zde jest operace nutna ještě dříve, než se dítě naučí mluviti, aby řeč hned na počátku nebyla zkažena.

Nádorky cévní, smahy a zážehy („ohně“).

Cévní nádorky povstávají bujením pleteně cévní. Obyčejně objevují se nejprvé ve způsobě zrudlých uzlíků na některém místě kůže, ale záhy projevují náchylnost k rychlému vzrůstu, tak že v krátkém čase mohou značnou plochu zaujati. Někdy jsou nad míru veliké již při narození. Tu nemařme času užíváním tajných prostředků, „zaříkáváním“ atd., nýbrž zavčas povolejme lékaře, aby zbujelé cévstvo rychle a dokonale zničil. Poměrně jistě a takřka bez bolesti účinkuje tu žíravá pasta Neumannova. Zakročení operativní není vždy prosto nebezpečí a někdy je dokonce i bezvýsledné.

Smahy (mateřské znamení) a zážehy (ohně) nerostou. Proto nemusí býti odstraněny, leč by tělo příliš značně hyzdily. Ničení jich děje se nejlépe a nejprostěji soustředěným světlem.

Hnisavý oční zánět novorozených

jest jedním z nejnebezpečnějších onemocnění a může vésti i k úplnému oslepnutí. Povstává tím, že do očí děcka dostane se kapav-

kový jed v průběhu porodu. Mnohdy matka ani neví, že byla nakažena, a málo mužům je povědomo, jaké neštěstí mohou rodině způsobiti souložením mimomanželským.*) Pochází-li zánět ze znečištění očí původu jiného, je nebezpečí poněkud menší, ale i v těchto případech může býti zrak vážněji ohrožen, byla-li nemoc zanedbána. Proto hned při prvních projevech zánětu musíme lékaře ihned zavolati. Zánět sám počíná druhého neb třetího dne po narození zduřením víček a vyměšováním vazké, nažloutlé tekutiny. V krátkém čase nemůže dítě oči otevříti. Při násilném rozevření víček vytéká z oční štěrbiny hustý, smetanovitý výměšek. Přejde-li zánět na rohovku, tvoří se na její ploše vřídky, které ji rychle zničí, tak že dítě neúprosně oslepne.

Při koupání musíme vždy oči dítěte opatrně čistiti zvláštním klůckem, v čisté, vlahé rodě namočeným. Vytírání děje se z koutku zevního směrem do vnitř. Objeví-li se příznaky zánětu, vyplachujme ještě dříve, než lékař se dostavil, každou hodinu oči vlahým roztokem kuchyňské soli (neplná lžíce soli na litr převařené vody), který necháme do nich kanouti ze zvlženého chomáčku vaty. Mezi tím přikládáme pilně studené náčinky.

Poněvadž zánět ten je nakažlivý, musíme býti opatrni, abychom jej na sebe neb jiné nepřenesli. Proto musíme jak před čištěním, tak jmenovitě po něm ruce důkladně omýti vodou a mýdlem. Dále musíme pečovati, aby hnis děcka nezatékal do úst či nosu. Je-li jen oko zaníceno, chráníme druhé příslušným obvazem. Použité klůcky spálíme. Upotřebené ručníky a prostěradla vložíme do roztoku draselnatého mýdla. Nádoby s očistnou tekutinou nepoužijeme k jiným účelům. Sourozence oddálíme od kolébky nemocného novorozeněte atd.

Onemocnění krajiny pupeční.

Zbytek pupečníku znenáhla usýchá a v několika dnech po narození samovolně odpadá. Pupíček musí být na to chomáčkem vaty tak dlouho chráněn, až se úplně kůží povleče.

1. Záněty pupku rozšiřují se často velice rychle a ohrožují život dítěte. Jmenovitě jsou nebezpečny infekce, povstalé vniknutím hnilobných bakterií do nezahojeného dosud pupíku, poněvadž

*) Bližší údaje obsaženy v knížce: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí“. (Pohlavní život a jeho výstřednosti.) Napsali Dr. Fr. Schönenberger a W. Siegert. Nakl. Förster & Borries ve Cvikově. Cena 3 marky.

dutina břišní není ještě úplně uzavřena. Pak pupík a jeho okolí je zduřené a zarudlé; obnažená plocha silně mokvá; děcko je stiženo horečkou. Zánětům se vyvarujeme nejlépe úzkostlivou čistotou. K omývání rány pupeční použijeme převařené vody, k osoušení a přikrytí pak obvazové vaty. Objeví-li se příznaky zánětu, přikládáme vlhké a chladné chomáčky vaty, jež suchou vrstvou pokryjeme a po uschnutí obnovíme. K tomu účeli namáčíme vatu do roztoku octanu hlinitého a dobře ji vymačkáme. Při každém, déle trvajícím zánětu, poradíme se v čas s lékařem. Horečku hledíme zmírniti vlahým omýváním a lázněmi.

2. Krvácení z pupku. Někdy vzdor pečlivému podvázání pupečníku prýští z rány neustále krev. Současně může se objeviti i krvácení z nosu a řitě, a děcko následkem toho rychle chřadne. V takovém případě nenese porodní bába nijakou vinu, ježto krvácení je příznakem těžkého onemocnění celkového, Obvaz, jenž by na pupík účinkoval tlakem, nemá obyčejně valného výsledku.

3. Zrnění pupku („houba“ pupeční). Pozdrží-li se hojení rány pupeční, tvoří se v ní někdy jahůdkovitý nádorek, jenž při dotyku krvácí. Z počátku je viditelný jedině tehdy, oddálíme-li okraje pupíku od sebe. Tu často pomohou vlhké, častěji měněné chomáčky čisté vaty obvazové nebo zásvp spráškovaného cukru. Lékař obyčejně nádorek ten podváže neb leptá lapisem. Při horečce konáme vlahé omývání a častější lázně.

4. Kožnatý pupek povstane tehdy, nesevrou-li se dobře stěny břišní. Pak na místě jizvovitě prohloubeného závěru (pupku) objevuje se kožní váček, který se může zhojiti jen tehdy, nedosáhl-li větších rozměrů.

5. Kýla pupeční. Není-li vazivo, jež pupeční otvor obklopuje, s dostatek pevné, pak při trvalém křiku, kašli, mocném nadýmání atd. povoluje a pupek se rozevírá. Pupeční kýly přicházejí i u dospělých, když náhlým zhubeněním podkožní pojivo zmizelo. aneb — jako při těhotenství — nadměrně bylo roztaženo.

U malých dětí hledíme břišní kůži s obou stran pupku prsty sblížiti a v poloze té proužky z náplasti lepivé udržeti.

Zánět žlázek prsních u novorozeňat.

Objevuje se jak u hochů tak u děvčat. Při tom z prsíček, mnohdy zduřených, ztvrdlých, prýští mlézivu podobná tekutina, kterou lid nazývá „kouzelným mlékem.“

Obyčejně vystačíme tu dráždivými obklady z obvazové vaty. Nahromadí-li se více hnisu, pak přikládáme teplé náčinky (ze lněného semínka), po nichž zduření z pravidla změkne.

Žloutenka

přichází u novorozenců dosti často, poněvadž se po narození změní dosavádní oběh krve, ale obyčejně mizí velice záhy.

Vrozená slabost.

Tu jeví novorozeně následující obraz: váha i délka těla jsou menší než obvykle; tahy obličeje jsou stařecky zapadlé; kůže zvadlá; srdeční úder a dýchání lze sotva znamenati; na místě křiku ozývá se toliko slabé sténání; ústa nemají dostatek síly, aby ssála. Takové děcko musí se držeti co nejvíce v teple a podávati mu opatrně prs. Při umělém vyživování je málo naděje, aby se mohlo udržeti na živu.

Kožní nemoce malých dětí.

1. Opruzení a vyrážky. Kůže dítěte je v prvních měsících tak útlá, že velmi rychle kypří a měkne tekutinami, jež po delší dobu na ni působí. Jmenovitě tam, kde kůže se skládá v řasy a kde následkem toho se výpary zhušťují, kde (jako ku př. na krku) ulpí část sliny neb hmoty vydávené, nebo kde se snadno udá potřísnění močí aneb výkaly (jako v krajině tříselní, mezi nožkami a u samé řitě), objevuje se velmi snadno opruzení nebo dochází k vyrážkám, které se mohou po celém těle rozšířiti. Dítky jsou pak nepokojné, mnoho křičí, málo spí a následkem toho chřadnou. Takových stavů uvarujeme se nejlépe úzkostlivou čistotou kojence. Kůže nesmí být ani na chvíli mokrá a každé její potřísnění ihned musí být očištěno. Kožní řasy musí býti při koupání pečlivě osušeny. Zavinujeme-li kojence dle návodu dr. Assmusa, pak nedojde téměř nikdy k opruzení neb osutinám. Co máme při spruzenině činiti, zmínil jsem se již v odstavcích předcházejících. Při vyrážkách musí se jmenovitě silně zanícená místa vatou opatrně osušiti a pak rýžovým pudrem neb škrobovou moučkou zasypati. Koupání zastaviti není zapotřebí.

2. Odehrávají-li se ve střevě abnormí pochody rozkladné, jako se zpravidla děje při poruchách ústrojů zažívacích, pak často se to zrcadlí ve vzniku rozmanitých kožních osutin. Tyto se obyčejně jeví ve formě svědivých, mírně vyvýšených a zanícených pupenců. I v průběhu ozubení tvoří se často podobné vyrážky. Dítky se rozškrábou do krvava, do trhlin kůže vnikne nečistota a následkem toho se osutina značně rozšiřuje. Stav ten podobá se poněkud kopřivce, při které však pupence trvají daleko kratší dobu. Při léčbě musíme být hlavně toho pamětlivi, abychom odstranili příčinu, to jest poruchu zažívání, což ovšem se nejlépe děje vhodnou dietou; kromě toho budeme dítky hojně vynášeti na zdravý vzduch, dvakrát denně koupati a místa prudčeji zanícená sušivým práškem zasypávati.

3. Při sešlých, vyhublých dětech se zvadlou kůží objevuje se často značná vyrážka ve způsobě nežitů s hojným obsahem hnisu, která co chvíli na novo vzplane. Dítky mají veliké bolesti, naříkají, křičí, málo spí, nechtí ničeho požíti a následkem toho rychle chřadnou. Stav ten je podmíněn pokažením krve. Hlízky hledíme sice změkčiti teplými náčinky ze lněného semene, ale trvalého úspěchu nedocílíme, nepodaří-li se nám jakost krve řádně pozměniti diétou ve smyslu předešlé kapitoly, čerstvým vzduchem ve dne i v noci, vzdušnými lázněmi a pilným koupáním.

4. Má-li dítě hned po narození nebo v prvních dnech svého života na tělíčku a jmenovitě na dlaních a šlapadlech vyrážku puchýřovitou, pak se s největší pravděpodobností jedná o příjici (syfilis). Tato ovšem často vede ku špatným koncům. Objeví-li se však puchýřina teprve až pátého, šestého dne a ušetří dlaní i šlapadel, pak máme před sebou chorobu pro děti sice nakažlivou, avšak nevinnou. Kojenec nesmí přijíti do styku se svými sourozenci, a musí být dvakrát denně koupán. Puchýřky se zasypávají rýžovým pudrem neb moučkou škrobovou.

5. I v pozdějších letech dětských dostavuje se nakažlivá kožní vyrážka, jež nezřídka vystupuje i epidemicky. Tvoří se tu puchýře velikosti až krejcaru, jež se obyčejně objevují nejprvé kolem úst, pak i v obličeji, na temeni a na rukou. Zasychá-li hnisavý obsah puchýřů, vznikají nažloutlé strupy. V takém případě dítě denně koupáme, puchýře pilně pudrujeme, a před spaním mu přikládáme ovin břišní. Děti školou povinné musí nějaký čas zůstati doma.

Lišej čili úročky.

U kojenců objevují se často na hlavičce neobyčejně hojné a rozsáhlé stroupky, na omak mastné, jež se znenáhla sbíhají, a pod nimiž kůže je zanícena.

Příškvary ty potíráme vícekráte denně vaječným žloutkem neb olejem a v koupeli je pak opatrně odstraňujeme namydleným klůckem, anebo na noc ovineme hlavičku dvojitou vrstvou plátna, v odražené vodě vyždímaného, kterou ovážeme látkou vlněnou. Ráno šetrně otřeme kůži zvlženou vatou obvazovou a mokvající místa zasypáváme rýžovým pudrem neb škrobovou moučkou. Především však musíme děcko denně koupati a před spaním (i ve dne) opatřiti břišním ovinem, abychom povzbudili vyměšování; mimo to budeme pečovati o volnou stoličku a přístup svěžího vzduchu za dne i za noci.

Zánět sliznice ústní (afty).

Ústní vřídky (afty) objevují se často v průběhu ozubování; nicméně vyskytují se i u dětí větších, ano i u osob dospělých.

P ř í z n a k y. Sliznice ústní je zduřená a silně zarudlá. V přední části dutiny ústní tvoří se žlutobílé puchýřky zvící špendlíkové hlavičky až hráchu. Dítky odmítají potravu a chřadnou, zvláště když se dostaví horečka. Zanícení sliznice je příznivou půdou pro vývoj plísně, zvané moučnice (soor), která se proto nezřídka k aftám přidává. Povlaky ty ovšem nesmíme zaměniti s bělavými skvrnami velikosti čočky, jež se někdy ssáním vyvolají po obou stranách patra.

U kojenců bývají záněty ústní sliznice téměř vždycky způsobeny neopatrným vytíráním úst.

L é č e n í. Ústa častěji vytíráme chomáčkem obvazového mulu, namočeného v ochlazené šťávě z borůvek. Budou to spíše lehounké dotyky sliznice než nějaké pohyby třecí. Není-li borůvek po ruce, přidá se k vodě něco citronové šťávy neb soli (kávová lžička šťávy neb na hrot nože kuchyňské soli na sklenici roztoku). Větší dítky kloktají každou půl hodinu zředěnou šťávou borůvkovou, slabým roztokem solným neb šťávy citronové. Mimo to pečujeme o volnou stolici a pokračujeme v koupelích. Výhodné jest i chladné omývání a dráždivé oviny břišní. Dítě musí být hojně vynášeno na čerstvý vzduch.

Moučnice (soor).

Příznaky. Dásně, jazyk i patro jsou obloženy bílým povlakem, podobajícím se jemným drobtům tvarohu, který pevně lpí na spodině. Obyčejně se dostavuje zároveň i horečka, nepokoj, průjem. Děti mnoho křičí, sahají si do úst, odmítají potravu a následkem toho chřadnou.

Příčinou je jistý druh plísně, jež bují na sliznici. Objevuje se hlavně u dětí slabých, ušlých, jako i při špatném čištění dutiny ústní. U člověka dospělého jsou kyseliny, které se v ústech tvoří ze zbytků pokrmů, neutralisovány slinami. Tyto však jsou u kojence nadány velmi malou činností. Proto je soor takřka výhradným onemocněním kojenců.

Léčení. Před každým jídlem potíráme zbujelé plísně obvazovým mulem, jejž ovineme kol prstu a namočíme do slabého roztoku vody solné, či citronové (na hrot nože soli neb kávovou lžičku šťávy citronové na sklenici vody), aby je dítě nepolykalo. Ručky dítěte často umýváme, aby se jimi do úst nedostala nečistota. Zátky mléčných lahvic a sesáky vyvaříme; pouhé očištění jich teplou vodou nestačí. Budeme dbáti o volnou stolici; v případě průjmu zavedeme častěji teplý klystér z čisté vody. Při horečce přiložíme dráždivé obklady břišní; mimo to budeme děcko častěji koupati a chladně omývati. Péče o dobré, čerstvé mléko nebude ovšem nijak poslední.

Rýma u kojenců.

U kojence způsobuje rýma nemalou poruchu celkového stavu a může ohroziti i jeho život, poněvadž při ucpaném nosu jest omezeno přijímání potravy a přerušen i spánek. Jak známo, dýše kojenec výhradně nosem. Je-li tento díl vzduchovodu zatarasen, nedostává se dítěti při ssání potřebného vzduchu, následkem čehož upustí od prsu nebo sesáku ještě před napojením. Z téže příčiny nemůže též klidně spáti, pokud je nosík ucpán. Rýma ohlašuje se u kojence zemdleností, horečkou až 40 stupňů vysokou, bolestmi v hlavě a uších, nadměrným slzením, kýcháním a stíženým, chroptivým dechem. Často se přidružuje i katar průdušnic.

Rýmě lze se nejlépe uvarovati, bude-li dítě záhy navykáno na koupele vzdušné.

Léčení. Rýmou stižené děcko potřebuje dvakrát denně koupel o vzestupné temperatuře (35—40 stupňů) s následným suchým

zabalením, aby se povzbudila činnost kůže a krev odvedla od sliznic zanícených. V mezidobách přikládají se vlahé až chladné oviny břišní (25 stupňů), které nutno při uschnutí (asi po 4 hodinách) vyměniti. Před napojením vyčistíme chřípě hubkou, ve vlažné vodě namočenou nebo jemným pírkem. V nutném případě musíme děcko po několik dnů krmiti lžičkou.

Poruchy zažívání; prudký a vleklý katar žaludku a střev; zácpa; nadmutí.

Nejvíce trpí kojenec porušeným zažíváním, a i tam, kde těžší onemocnění, jako průjem s vrhnutím, křeče atd. vystupují náhle, lze téměř ve všech případech zjistiti předchozí poruchu zažívadel. Proto musíme hned z prvopočátku usilovati, aby zlepšením výživy a prostým opatřením hygienickým činnost ústrojů trávících co nejvíce byla opravena.

1. Jestliže děcko naříká a nožky ku bříšku přitahuje, pak je podle vší pravděpodobnosti postiženo nadýmáním nebo trpí obtížným zažíváním. Dosud není nemocno, nýbrž cítí pouhou nevůli. Tu obyčejně vystačíme jemným třením bříška, malým vlahým klystérem a dráždivým ovinem života. K tomu cíli použijeme malé pleny a vody odražené; vlhká část náčinku důkladně se vyždímá a dodatečně obtočí dvojitou vrstvou suchého flanelu. Za dne ponecháme obklad na bříšku po 3—4 hodiny. Noční ovin odstraníme až ráno, když děcko procitlo. Po eho sejmutí musíme kůži omýti a řádně osušiti

2. Prudký (akutní) katar žaludeční může se státi východiskem těžkého onemocnění. Příčina jeho spočívá u odstávčat obyčejně v nevhodné potravě: buď mléko pochází od dojnice špatně krmené neb nečistě držené, anebo je zkysalé či nesprávně připravené. Objeví-li se žaludeční katar u dětí kojených prsem, pak dle všeho se matka dopustila chyby v diétě, nebo byla podrobena většímu rozčilení. Někdy zhorší se jakost mléka i dostavivší se čmýrou.

Příznaky. Dítky nemají nějaké chuti k jídlu, jsou nepokojné. nožky přitahují k bříšku, jsou souženy větry a ob čas i dáví. Vydávené blinky ostře páchnou. Stoličky jsou častější než jindy a nejsou stejnoměrně hutné, nýbrž „sekané"; obyčejně obsahují bílé vločky. páchnou kysele a jeví zbarvení do zelena.

Léčení. U dětí odstavených dbejme především o to, aby potrava jich byla dobré jakosti. Je-li jen trochu možno, budiž každá krmě připravena z čerstvého mléka. Koza, která by je dodala, nalezne se dojista v širším okolí. Na čas možno podati i výhradně mléko vegetabilní, smetanovou směs Biedertovu neb vodu bílkovou, kterou obdržíme řádným vykvedláním jednoho vaječného bílku ve čtvrt litru převařené vody s malým příměskem mléčného cukru. Do jídla však zbytečně nenutme. Vždyť dospělý rovněž ničeho nepožívá, jestliže si zkazil žaludek; proto i pro útlé děcko bude v takém případě hladovění nejlepším lékem.

Mimo to se starejme jak u kojence, tak u dítek odstavených, o důkladné vyprázdnění střeva vlažnými klystéry, a častěji jim podejme doušek čerstvé vody. Přes noc, jakož i za denního spánku přiložíme břišní ovinek.

3. Prudké (akutní) katary střevní dostavují se nejčastěji v horkém období ročním, poněvadž se v něm potrava rychle kazí.

Příznaky. Z čista jasna objeví se silné průjmy. Stolice jsou řídké; střed je často kouskovitý, žlutozelené barvy, kdežto okraj je vrouben hlenovitou tekutinou. Při kálení vyprskává značné množství plynu. Teplota vzrůstá spolu se žízní, chuť k jídlu mizí. Dítky jsou nepokojné, převalují se se strany na stranu a křičí, zejména před stolicí. Bříško je značně nadmuto. Řiť následkem častých průjmů opruzena.

Léčení. Ihned změňme dosavadní potravu. Především odstraňme mléko a podávejme dítěti ob čas po lžičkách něco vychladlé vody, kterou jsme dříve svařili se štipcem mátového thé. Zbývá-li ještě chuť k jídlu, uchystáme mu hlenovitý, málo jen oslazený nápoj odvar ze salepu (kávovou lžičku spráškovaných hlíz salepových na čtvrt litru vody), z krup či krupek (velkou lžíci na půl litru vody; nutno vařiti as dvě hodiny). Dobře se osvědčuje i bílková voda (jeden bílek se rozkvedlá ve čtvrt litru vody a mírně ocukruje). Teprve po zmizení průjmu pomalu se vracíme opět ku mléku. Proti průjmům čelíme teplými klystéry (42—45 stupňů; 0.10—0.05 litru po každé třetí stolici). Po podání klystéru stiskneme na chvíli hyždě, nebo na řiť přitlačíme chomáček vaty. Každodenní lázní o teplotě vzestupné s následujícím suchým zábalem hledíme proud krevní odvésti směrem ke kůži. V přestávkách přikládáme dráždivé oviny a tělíčko chladně omýváme. Vždy dbejme na to, aby děcko mělo nožky přiměřeně teplé.

Podobně jednáme i u dítek větších. Při dostatečné chuti k jídlu podáváme jim nejdříve hlenovité polévky z rýže, krup či ovsa, za nápoj pak odvar ze sušených borůvek neb teplé, řídké kakao žaludové.

4. Vleklý (chronický) katar žaludeční a střevní vyvíjí se pozvolna z trvale nesprávné výživy. Za časté bývá v úzkém vztahu s křivicí. Někteří jej pokládají za příčinu tohoto onemocnění, jiní opět za následek. V některých případech vzniká i z prudkého kataru žaludku a střev.

Příznaky. Dítě má denně pět až osm ošklivě páchnoucích, kašovitých stolic, jež obsahují mnoho neztrávených zbytků. Pro značné bolesti v životě často a mnoho křičí. Kůže je bledá a svadlá. Lupínek na hlasivce vkleslý. Obzvláště charakteristickým je značné vyhubnutí.

Léčení. Především nutno pozměniti výživu. Možno-li, zjednáme kojnou. Jinak podáváme čenstvé mléko s příměsí vegetabilního. Jestliže ho dítě nesnáší, zkusíme to na čas se smetanovou směsí Biedertovou neb jinou vhodnou náhražkou; masného vývaru neb šťávy z masa budeme se varovati. Rovněž musíme se obyčejně vzdát i ovocných šťav a kaší ze zeleniny, ježto průjem jen zmnožují. Krev hledíme od střeva odvésti ku povrchu a povzbuditi oběh krevní. Denně udělíme lázeň o teplotě vzestupné (35—40 stupňů), kterou skončíme důkladným vlhkým otěrem. Za denního spánku a přes noc přiložíme ovin břišní. Při prudších bolestech balíme bříško do horkých obkladů.

5. Zácpa jeví se u kojence velice často. Příčina její vězí často ve slabě vyvinuté svalovině střevní. V té příčině není třeba se strachovati. Dostane-li se dítěti, jak se patří, od čtvrtého měsíce ovocných šťav a po pátém měsíci něco kašovité zeleniny, upraví se stolice obyčejně sama sebou.

Jestliže matka sama kojí, pak nechť požívá více ovoce, zelenin a salátu, aby sama netrpěla zácpou. U dítek odstavených radno dle možnosti každou krmi připraviti z mléka úplně čerstvého. Vždy ob několik dnů podáme jim láhvici čerstvého, rozkvedlaného a dostatečně oslazeného mléka kyselého. Občas bude vhodna kávová lžička olivového oleje, neb něco čerstvého, nesoleného másla přímo po vrcení. Přes den dáme častěji lžičku čerstvé vody. Dvakráte týdně teplý klystér olejový. Aby se kroužení krve ve střevě povzbudilo a tím svalovina jeho sesílila, zavedeme ráno a večer chladný klystérek trvalý (1—2 lžíce vody 22—30° teplé); život

častěji třeme jemnými pohyby rukou; na noc přikládáme dráždivý ovin břišní; dítěti uchystáme častější koupel celkovou. Je-li lejno velice tvrdé („spečené"), usnadní se stolice tím, že řiť potřeme kakaovým máslem, načež do ní opatrně vsuneme násadec klystéru neb zavedeme mýdlový čípek.

6. Nadmutí („větry"). „Jestliže každé dítě, ať je kojeno prsem, nebo živeno ze sesáku, vždycky polyká zároveň s potravou i něco vzduchu a následkem toho má nadýmání v žaludku, pak děti nervósní v ohledu tom provozují pravé divy. Tím, že děcko vždy v polovině jakož i na konci pití vzpřímíme, aby si mohlo pohodlně odříhnouti, zabráníme nejen nahromadění plynů v žaludku, které v ležaté poloze obyčejně se vyprázdňují dávením, nýbrž zároveň i bolestivému nadmutí střev, jež povstává z plynnatosti žaludeční. V nutném případě musíme připomoci šetrnou masáží bříška a dráždivými oviny, jež po uschnutí opět vyměníme.

Dítě, stižené nadýmáním, strká si často ručku do úst, napodobí pohyby ssací a skoro se tváří být hladovým. To však nás nesmí zmýliti; proto hledíme vzpřímením tílka a jemným klepáním na zádička příčinu těchto příznaků odstraniti" (Lahmann).

Kojí-li matka sama, musí se varovati všech jídel nadýmavých, jakým je cibule, kyselé zelí, hrách atd.

Úbytě kojenců.

Nezřídka se stává, že dítě uměle živené beze vší patrné příčiny a beze všech zvláštních obtíží znenáhla chřadne. Zprvu jeví se jen pozdržení v pravidelném přírůstku tělesné váhy; na to však dítě začne více méně na váze ubývati, tak že na konec jeví vzezření opravdu hrozné: výstelka tuková úplně vymizela, tílko sestává jen z kůže a kostí, na obličeji vyvstaly nesčetné vrásky — hotový to stařeček v plénkách. Nezřídka se objeví i kožní vředy, výtok z uší, katar měchýře močového atd. Stav ten je nám tím podivnější, bylo-li dotyčné děcko po narození zcela normálně vyvinuto a po jistou dobu zdárně prospívalo. Avšak ona okolnost, že se téměř ve všech podobných případech jedná o dítky, odkázané na sesák, je nejlepším toho dokladem, že postupné chřadnutí je podmíněno těžkými poruchami výživy. Děcko nemůže potravu řádně spracovati buď proto, že byla nevhodně zvolena, anebo z té příčiny, že mu byla podávána v nadměrném množství. Následkem toho hladoví a znenáhla chřadne. Přiloží-li se opět k prsu, pak obyčejně se zotaví již v několika týd-

nech. Toť nejlepší cesta, která z pravidla vede k jistému cíli. Menší naději v úspěch poskytuje změna v umělé výživě, kdy sesláblému děcku začneme třikrát denně podávati mléko úplně čerstvé s přísadou mléka vegetabilního, aneb jen výhradně toto. I ramogen se v případech takých dosti osvědčuje. Kromě toho musíme děcko často vynášeti na volný vzduch, na noc je uložiti nedaleko otevřeného okna a denně pilně koupati.

Nemoc Barlowova

čili „dětské kurděje“ objevuje se obyčejně teprve okolo šestého měsíce, a sice jen u těch dětí, které byly živeny mlékem sterilisovaným. Dlouhé svařování totiž ničí oživující součástky mléka a následkem toho je značné pokažení krve. Při sterilisaci jeví se zcela zřetelně onen obrovský rozdíl mezi stravou syrovou („živoucí“) a konservou.

Příznaky. Děti pocítí zprvu odpor proti mléku a odmítají láhev. Dají se do pláče, zdvihnou-li se im nožky při převinování. Již pouhý dotyk tílka zdá se být bolestným. Kůže obličeje dostává zahnědlou barvu. Děcko se značně potí, občas je stiženo horečkou a průjmem. Dásně jsou zduřeny a snadno krvácejí.

Léčení. V takém případě podávejme mléko syrové, neb jen na rychlo (3 minuty) povařené. Jednou denně místo něho půl láhvičky šťávy z pomerančů, jahod, třešní, hroznů, zelených okurek; mimo to i rozmačkanou dužninu z jahod, třešní, švestek, strouhané jablko či hrušku, broskev, meloun, ananas. O polednách několik lžiček kašovitě rozvařené a sítem procezené zeleniny (špenátu, mrkvičky, mladých lístků brukve, salátu, bílého a červeného zelí atd.).

Průjem s vrhnutím čili dětská cholera

dostavuje se obyčejně jen za trvale parného počasí a hlavně u dětí uměle živených.

Příčiny. Ve velikém horku, v kolébce a v těsné světnici nemůže se tělo dítěte dostatečně ochlazovati a následkem toho se přehřeje. Mimo to na výši léta se mléko velmi rychle rozkládá. Poněvadž kojenec vyrábí doposud jen malé množství kyselé šťávy

žaludeční, nedojde k úplnému zničení nahodile přítomných bakterií hnilobných, nýbrž spíše ku jich rozmnožení jak v žaludku tak i ve střevech. Důsledkem toho všeho je prudký zánět těchto ústrojů, jenž se jeví jako dávení se současným průjmem.

Příznaky. Onemocnění toto rádo se přidružuje k prudkému kataru (střevnímu, nejčastěji však vzplane pojednou. Stolice se značně rozhojňují, mají zelenavé vzezření a páchnou nepříjemně kysele. Děcko se nepokojně na lůžku zmítá, odmítá pokrm, ale vodu žádostivě popíjí. Na to se dostaví dávení a prudké průjmy. Teplota těla nebývá zvláště zvýšena. Poněvadž krev ztrácí dávením a průjmy velké množství součástek tekutých, objeví se záhy poruchy v oběhu: zvolněný tep, studené nohy a ruce, bledá a chladná kůže, vkleslé temínko, rychlý úpadek sil. Téměř vždycky objeví se v ústech moučnice, která nezřídka bývá i předzvěstí zhoubného dávení s průjmem. Nastane-li příznivý obrat, zbývá průjem po delší ještě dobu.

Léčení. Za parného počasí nesmíme dítky zavinovati příliš teple, nýbrž raději jim vícekráte denně poskytnouti příležitost ku vzdušné lázni a vodním koupelím. Ve světnici necháme okna ve dne v noci otevřena. Potravu budeme dle možnosti připravovati z mléka naprosto čerstvého a uchovávati na místě hodně studeném. Ručky dítěte budeme stále a důkladně čistiti, aby jimi nebyla do úst vpravena nečistota. Za horkého počasí nedovolíme kojence od prsu odstaviti.

Již při prvých známkách onemocnění budeme se starati o mohutné odvádění krve směrem ke kůži tím, že dvakrát denně dáme dítě do lázně o teplotě vzestupné (35—40°; 5—7 minut) s důkladným třením kůže a následným suchým zabalením, nebo mu uchystáme parní lázeň na lůžku s vlhkým dodatečným otěrem. V mezidobích přiložíme chladné oviny břišní (20°). Po každé třetí neb čtvrté stoličce zavedeme teplý klystér (42—45°). Moučnici hledíme odstraniti tím, že ústa dětí častěji vytíráme klůckem mulu, kolem prstu ovinutým a namočeným do slabého roztoku kuchyňské sole neb šťávy citronové (na hrot nože sole neb čajovou lžičku šťávy na sklenici vody). V případech lehkých, jakož i po vymizení příznaků chorobných nebudeme ovšem naznačenými procedurami zbytečně plýtvati, nýbrž raději dítky vyvážeti na čerstvý vzduch, a sice dle možnosti do stínu.

Dítky umělé živené dostávají každou půl hodinu několik čajových lžiček čerstvé, co možno studené vody neb slabého, vychlad-

lého odvaru mátového (malá špetka sušené byliny na litr vody). Již tímto prostým způsobem často dávení ustává. Jestliže vrhnutí i průjem povolil, podáváme děcku potravu hlavně hlenovitou, nejlépe vždy čerstvý odvar z ovesné krupice (lžíci na litr vody), jež se tři hodiny vaří, mírně osolí a sítkem procedí. Při zdárně pokračujícím zlepšení celkového stavu použijeme k odvaru dvou i tří lžic krupice. Obdobným způsobem připravíme i hlen ze lněného semene; odvar ze salepu (čajovou lžičku na čtvrt litru vody); vodu bílkovou (jeden vaječný bílek se rozšlehá ve čtvrt litru čerstvé vody). Rozumí se, že nebudeme podávati jeden prostředek rychle za druhým, nýbrž že se přidržíme toho, jenž se nám opravdu osvědčil. Ku potravě mléčné přejdem však scela ponenáhlu, přidávajíce k hlenovitému odvaru nejprvé málo, později větší a větší množství čerstvého mléka. Dítky, kojené u prsu, dostanou ráno a na noc mléko mateřské, aby vyměšování jeho neuvázlo. Mezi tím vystačíme pouhou studenou vodou. Druhého dne, když příznaky se polepšily, podáme prs již třikrát za den atd. Leč v případech opravdu závažných musíme i zde od podávání mléka úplně ustati a prs vyprázdňovati ssací nádobkou s pryžovým balonkem.

Z nedávno uveřejněné statistiky z kliniky prof. Denniga v Tubinkách jde na jevo, že za tohoto, čistě dietetického ošetřování klesla číslice úmrtí na průjem s dávením z 9·16 na 4·09%.

Při hrozícím úbytku sil uchyluje se lékař i k zábalu horčičnému, jako k poslednímu útočišti: půl kilogramu moučky hořčicové smísí se s vlahou vodou do hutnosti řídké kaše, která se natře na menší prostěradlo, neb velkou plenu. Na takto připravenou podložku uloží se děcko jako při obyčejném zábalu celkovém a důkladně, zejména na krku, ovine vlněným šatem, aby je výpary hořčičné zbytečně neobtěžovaly. Asi po 20 minutách děcko se vybalí a položí do vlažné koupele. Menší dítky vzhledem k útlosti jich kůže ovineme napřed větší plenou a teprve potom uložíme do zábalu hořčičného. Jestliže kůže v dráždivém tomto obalu důkladně nezčervená, pak je to špatným znamením.

Obtíže při ozubování.

Prořezávání zoubků děje se kolem šestého měsíce. Doba tato je pro děcko v pravdě „kritickou“, poněvadž je v ní daleko více k onemocnění náchylno, než kdy jindy. Některým dětem ozubení nezpůsobí nijakých zvláštních obtíží. Jiné však jsou značně nepo-

kojny, z čista jasna se dají do křiku, sahají ručkama do úst a brousí si dáseň o pevné předměty. Mnohdy se dostavuje i mírné zvýšení tělesné teploty. Dásně jsou zarudlé. Následkem nervového podráždění dojde snadno ku křečovitým stavům, zejména u dětí nadměrně citlivých, rachitických neb tělesně sešlých. Tomu ovšem nelze se nijak diviti, ježto i dospělý člověk při bolení zubů bývá velice „nervósní."

Léčení. Děti musí být hojně vynášeny na volný vzduch. Rovněž nijak neustaneme s koupáním a lázněmi vzdušnými. Při úpravě potravy musíme dávati pilný pozor, abychom nezavinili nějaké poruchy zažívání. Sliny budeme bedlivě utírati, aby se nezanítily koutky ústní. Poněvadž překrvené dásně působí značné svědění, zatínají je dítky rády do předmětů tvrdých. Proto jim okolo krčku pověsíme stužku s prsténcem ze slonové kosti. Fialkový kořínek, sladké dřevo, chlebovou kůrku atd. děti brzy pohodí a ústa si zbytečně znečistí. Aby se horkost v ústech poněkud zmírnila, dovolíme jim hrýzti čistých, v studené vodě smočených klůcků. Větším dítkám promýváme dásně mokrou rouškou, kolem prstu ovinutou

V období ozubení dobře se osvědčuje vápenitá šťáva, zvaná „Orgas" a připravená dle mého návodu, kterou možno dostati ve všech lékárnách a drogeriích.

Křivice (rachitis, anglická nemoc).

„Křivice je právě tak málo onemocněním kostí, jako je tyfus onemocněním střev."
Professor Jenner.

Křivice je nad míru častým a pro své následky mnohdy i závážným onemocněním dětského věku, která se projevuje nejen nápadným změkčením kostí, nýbrž hlavně tím, že dítky jí postižené ztrácejí vzdornost oproti vlivům choroboplodným a následkem toho jsou náchylny ku všelikým nemocem. I případy osýpek, zádušního kašle, zánětu plic atd., jež probíhají smrtelně, možno téměř vždycky odvoditi z předchozí neblahé křivice.

Nemoc sama vystupuje obyčejně mezi šestým a patnáctým měsícem. Měkkost kostry je podmíněna tím, že se v ní ukládá málo solí vápenatých. V Mnichově jevilo 34% školáků rachitické znetvoření kostry; v Saské Kamenici a Budyšíně dokonce 40%. Dítky kojené mlékem mateřským onemocní křivicí méně často než děti uměle živené.

Příznaky. Dítě jeví vzezření zduřené, potí se značně na hlavě, zmítá sebou na lůžku, a následkem toho ztrácí vlasy v záhlaví — zjev to opravdu nápadný v prvním období choroby. Vedle toho vyskytují se více méně význačné poruchy zažívání, jako průjem, dávení, nadmutí života atd. Dítě neobyčejně často trpí rýmou, kašlem a katarem průdušek. Rovněž jeví značnou náchylnost ku stavům křečovitým, následkem čehož často je postiženo křečí hlasivek. Svalstvo je značně povadlé. Nejvíce nápadnou poruchu jeví vzrůst kostí. Lupínky lebeční uzavírají se daleko později než u dětí úplně zdravých. Lebka jeví místo normální zaobliny formu více méně hranatou. Zuby se dostavují pozdě a nepravidelně. Chrustavky, jimiž žebra souvisí s kostí hrudní, nabývají „růžencovitého" stluštění. Následkem nedokonalého dýchání žebra vklesnou směrem odstředivým, tak že koš hrudní nabude tvaru člunkovitého. Prof. Kassowitz nalezl takovýto „ptačí" hrudník téměř v každém případě z 5000 vyšetřovaných rachitiků. Kloubová zakončení na předloktích, jakož i kotníky zduří do té míry, že se jeví obraz zdánlivě dvojitých kloubů. Nohy se zakřivují. Páteřnice se dříve neb později stává bočitou. Tyto nepravidelnosti na stavbě kostry jsou ovšem stupně velice různého a nejeví se u všech nemocných způsobem úplně stejným.

U dětí křivičnatých jsou srdce a plíce nápadně malé. Poněvadž choroba zabraňuje vzrůstu kostí pánevních, může u dívek dojíti i k zúžení pánve, čímž nastane později nemalá překážka porodní. Někdy má křivice neblahý vliv i na vývoj mozku, tak že se dotyčné dítky mohou státi slabomyslnými.

Častým sdruženým zjevem bývá křeč hlasivek. Dítě marně se snaží učiniti vydatný vdech; obličej nabude barvy modročervené. Jakmile křeč povolí, nastane pojednou mocné vdechnutí, provázené ječivým pískotem.

Příčiny a ochrana před nemocí. Pouhý nedostatek vápna v potravě nemůže býti příčinou křivice; neboť mléko zvířecí obsahuje více solí vápenatých než mléko ženské a přec jen onemocní daleko větší množství dětí uměle živených než kojenců u prsu mateřského. Toliko buňky kostní nejsou s to, aby dostatek vápna do sebe pojaly, a tato jejich neschopnost dojista je podmíněna výživou nepřirozenou. U dětí kojených dostavuje se rachitis tehdy, jestliže strava matčina obsahuje málo živných solí. Zdá se, že pokažení krve, jež později vede k propuknutí choroby, může se vyvinouti již v těle mateřském. Proto je radno, aby těhotná žena i ko-

jící přidržovala se více ovoce, zelenin, salátu, celozrnného chleba a mléka. U dětí živených sesákem objevuje se křivice proto tak často, poněvadž umělá výživa nikdy nemůže být dokonalou náhradou stravy přirozené. Z té příčiny měla by každá matka zkoušeti kojení alespoň po několik neděl, když ne měsíců, a jen v případu nejnutnějším odkázati děcko na sesák. Za žádných okolností nepodávejme kojenci kaše moučné (ovesné). V těžkých případech křivice téměř z pravidla lze dokázati, že choroba byla zaviněna předčasně podávanou krmí moučnou. Rovněž je škodlivým příliš dlouhé svařování mléka. Dítky stávají se dále rachitickými, jsou-li příliš dlouho krmeny výhradně mlékem, poněvadž mléko živočišné je poměrně chudé na sole živné. Abychom tento nedostatek vyrovnali, musíme od čtvrtého měsíce podati dítěti vedle mléka též ovocné šťávy a později i rozvařenou zeleninu. Že nesprávně složená potrava může být podnětem ku vzniku křivice, vidno též z časté náchylnosti ku stavům křečovým. Zředěné mléko a moučné kaše jsou chudé na natron. Následkem toho nemohou být dostatečně vázány kyseliny (močová, sírová atd.), jež se při výměně látek vytvořují. Odtud ona nadměrná dráždivost nervů.

Vedle chybné výživy může být další příčinou křivice i nedostatek svěžího vzduchu a slunečního světla, tmavé a vlhké příbytky, příliš úzkostné zabalování maličkých, těžké peřiny, příliš silný oděv atd. V zemích, kde lidé bydlí vzdušně a dítky nezavinují, je rachitis nemocí takřka neznámou. Naproti tomu opice a medvědi v zajetí rychle se křivicí roznemohou.

L é č e n í je vlastně již naznačeno v odstavcích předchozích. Kojící matka musí se rozumně živiti. Dítěti, odkázanému na sesák budiž podáváno mléko syrové neb jen na rychlo povařené. Trochu-li jen možno, použijeme mléka dvakráte denně čerstvého. Od čtvrtého měsíce přidávejme k němu něco ovocných šťav a po pátém i trochu procezených kaší ze zeleniny. Vývar a šťáva z masa, jakož i medicinální vína jsou škodliva. Obzvláště dobře se u křivice osvědčuje vápenná šťáva „Orgas“, syrupovitá to tekutina velmi příjemné chuti, která se po mém návodu připravuje z plodů rostlinných.

Maličké nesmíme příliš těsně zavinovati a příliš silným oděvem haliti. Častěji přes den poskytněme jim příležitost ku vzdušné lázni; v létě ve volné-přírodě neb při otevřeném okně, v zimě pak v dobře větrané světnici. V noci nechť spí ve vzduchu co možno čerstvém. Za krásného počasí musí se dítky celý den zdržovati ve volném vzdu-

chu a hráti si v písku, prohřátém sluncem. K tomu účeli jim úplně stačí jednoduché kalhotky s našitým třeba živůtkem ze světlé, propustné látky. „Každý tvor má život tím dokonalejší, čím více požívá účinku světla. Světlo je nejbližším příbuzným a nejbližším přítelem života.“ „Pacient musí, pokud jen počasí a období roční dovoluje, celý den ztráviti ve volné přírodě a sice na takovém místě, které je vystaveno slunečním paprskům a obdařeno suchem i bohatou vegetací“ (Hufeland). „Dětské rejdiště musí míti v první řadě co nejvíce světla“ (Uffelmann). I prof. Rehn uznává blahonosný toho účinek, hrají-li si rachitické a skrofulosní děti na suchých místech a sluncem vyhřátém písku. „Kdo dítěti neumožní dostatečný požitek světla a vzduchu, nesmí se diviti, je-li postiženo křivicí neb skrofulosou. Že i ta nejlepší strava na tom ničeho nemůže pozměniti, je nezvratnou naší zkušeností, kterou ovšem mnozí lidé, kteří se světla štítí, nijak nechtí uznávati“ (Lahmann).

Kde je světlo, je zároveň teplo a sucho. Jimi jest vypařování kůže rozhojněno a výměna látek tak oživena.

Větší děti rachitické posílávají se obyčejně k moři neb do lázní rapnatých, jakými je Kolobřeh (Kolberg), Reichenhall, Kösen, Soden, Sulza, Königsdorf—Jastrzęb, Kreuznach, Darkov, Hall atd. Leč i tam je hlavní léčivou sílou slunce, čerstvý vzduch, pohyb a povzbuzení kožní činnosti. Na tuto nutno při křivici hlavní váhu klásti, poněvadž se jí zbystřuje oběh krevní a zvyšuje výměna látek. Avšak vzhledem ku značné dráždivosti soustavy čivní (na kterou mezi jiným poukazuje hlavně zmíněná již křeč hlasivek) nebudeme udíleti nijakých studených procedur. Nejlépe se osvědčují třikrát týdně teplé lázně (35 stupňů, 15 až 20 minut), k závěrku asi o 10 stupňů ochlazované. Koupelnému ústředí možno přidati mořskou neb kamennou sůl, odvar ze sladu, otrub, puškvorce, heřmánku atd., aby podráždění kůže bylo sesíleno. V lázni doporučuje se důkladné tření a drhnutí kůže, jakož i náležité hnětení celého těla.

Dbejme dále na pravidelnou a vydatnou stolici; ačkoli zácpa je daleko řídčím zjevem, jestliže dítě požívá hojně syrové („živoucí“) potravy. V nutném případě zakročíme vlahým klystérem.

Aby se zabránilo zkřivení hřbetu, nesmějí malé dítky seděti bez opory. Podložka lůžka musí být přiměřeně pevná, tak že se tílko do ní tak snadno nezaboří. Aby dítko nespalo vždy na téže straně, obrátíme občas postýlku tak, aby dolní její konec nalézal se na místě dříve horním.

Při záchvatu křeči hlasivkové drhneme nožky horkými ručníky a prsíčka postříkáme chladnou vodou. Na hrtan přiložíme horké náčinky. Mimo to ihned uchystáme teplou koupel (37 stupňů), v níž budeme silně tříti dolní končetiny. K odvedení krve slouží též malé, chladné klystérky octové (25 stupňů; kávová lžička octa na 100 gr vody) a hořčičné těsto na lýtkách.

Krtičnatost (skrofulósa).

Latinské jméno choroby této pochází od slova „scrofa" (vepř) a vztahuje se na obzvláštní výraz obličeje pacientova. Krtičnatost dostavuje se teprve v pozdějším životě děcka a projevuje se vleklým zánětem mízních žláz, který má za následek téměř úplnou ztrátu vzdornosti organismu vůči vlivům choroboplodným. Někteří badatelé kloní se k domněnce, že mezi skrofulósou a tuberkulósou existují jakési bližší vztahy, poněvadž osoby, které v mládí trpěly krticemi, nezřídka později onemocní tuberkulemi. Patrně tu byla předchozí vleklou chorobou mízních žláz připravena vhodná půda ku vzniku souchotin.

P ř í z n a k y. Dítky mají zduřené vzezření, zvadlé svalstvo a bledou, nečistou kůži. Odulý obyčejně nos a stluštělý horní ret dodávají obličeji zvláštní ráz. Téměř vždy trpí rýmou s nadměrným vyměšováním hlenu, čímž na chřípích vznikají rozsáhlé oděrky. Poněvadž pak i mandle hltanové jsou zduřeny, nemohou dítky nabrati dechu nosem a mají následkem toho ústa polootevřená ve stavu bdělém i ve spánku. Na krku a šíji možno oteklé žlázy zřetelně hmatati, ano i viděti. Tak jako na nose, objevují se vyrážky a stroupky na rtech, uších, na hlavě i jiných místech těla. Nezřídka vidíme výtok z ucha a na oční rohovce skvrny jako následky zánětů dotyčných ústrojí. Časté průjmy svědčí o překrvení i zánětu sliznice střevní. Tu a tam dochází i k zduřeninám kloubů a zánětům obratlů, které pak snadno vedou k bočitosti a hrbu.

P ř í č i n y a o c h r a n a. Příčiny jsou podobné jako u křivice: nevhodná výživa, nedostatek světla a vzduchu, vlhké, neprosluněné příbytky, příliš silný a nepropustný oděv, nečistota atd, jen že se k tomu u krtičnatosti dle všeho zdání přidružuje vrozená slabost kůže a střeva, pro kterou nemohou být dostatečně z těla vyloučeny rozpadové produkty výměny látek. Krev je jimi přesycena a tak dochází k jakési otravě šťav, jejímž důkazem je zduření žláz.

Abychom se skrofulósy vyvarovali, musíme dítky živiti způsobem správným.

Je-li lékaři v ordinační hodině předvedeno dítě, krtičnatostí stižené, pak můžeme být jisti, že na otázku, co dítě jí, dostane se mu devětkráte v deseti případech v odpověď, že dítě jí všechno. Matky nemají z pravidla ani potuchy, že právě toto účastenství dítěte při všech jídlech je hlavním zdrojem skrofulósy. Vždyť žaludek malého dítěte nemůže tráviti tak, jako žaludek dospělého. Jakmile je přirozeně nevyživujeme, pak musí se dostaviti poruchy zažívání a děcko musí být k skrofulóse náchylno.

„Vliv světla a zvláště slunečních paprsků na zánik skrofulósy není doposud dostatečně oceněn" poznamenává vším právem starý Hufeland. Uffelmann vyšetřoval r. 1883 celkem 98 dítek, jež byly nákladem města Roztoku dány do cizího ošetřování, a shledal mezi nimi 12 krtičnatých. Z těch bydlelo 5 v tmavých bytech a 4 v podsklepí. „Nijak se od pravdy nevzdálíme, budeme-li trvalý nedostatek přirozeného osvětlení příbytku uznávati za jednu z příčin onemocnění krticemi. Toto lze hlavně odvoditi z nedostatku světla, v němž výměna látek je značně zvolněna." Z toho též důvodu nazývá Rosenbaum osoby rachitické a skrofulósní „obětmi stínu."

Jak by se prospělo lidovému zdraví, síle a mravnosti, kdyby se stát i obce rozhodly, otázce bytové věnovati větší pozornost, ovšem nikterak pouhými slovy, nýbrž skutky. „Dal bych dvanáct paragrafů trestního zákona za poctivou reformu našich příbytků" — horoval nedávno dr. z Lisztů. Co by se vynaložilo na pořízení zdravých bytů a hřišť ve volné přírodě, desetinásobně by se uspořilo na výdajích na nemocnice, výchovny a trestnice. Ostatně by nebylo potřebí nadměrně velkých obnosů. Stačilo by jen zaraziti neblahé spekulování s pozemky a provésti reformu ve vykořisťování nerostných pokladů naší země. Či má obrovský díl našeho lidu zakrniti pro ziskuchtivost několika jednotlivců?

Dr. Nolland nazývá skrofulósu „nemocí špíny." Malé dítky lezou po podlaze a ušpiněnými ručkami maží se po celém těle. V tomto období nastává i ozubení. Tu není nouze o katary, slinotok a následkem jich též o trhlinky na přechodech sliznice v kůži. A v tyto trhlinky a oděrky se špína v pravém slova smyslu vetře, což zajisté může nemalou měrou přispěti ke zduření žlázek. Proto chovejme podlahu v čistotě (linoleem) a nebuďme pohodlni v stálém omývání dětských ruček.

Léčení. Poněvadž se při krtičnatosti jedná o těžké onemocnění celkové, pak nebude míti žádného smyslu, budeme-li jednotlivé příznaky, jako vyrážky, chorobné oči, výtoky ušní, zhustění sliznice nosní atd. léčiti zvlášť. Účelná výživa, osvěžení látkové obměny světlem, vzduchem a pohybem, mocné povzbuzení orgánů vyměšovacích — to jedině dovede ve svém souhrnu zlepšiti tělesné šťávy a přivoditi vyléčení.

Výživu dětí krtičnatých nutno přiměřeně upraviti ve smyslu pokynů dříve již uvedených. Ovoce, ořechy, zeleniny, saláty, celozrnný chléb, moučníky, mléko a jeho produkty buďtež hlavními součástkami denní jich potravy. Při snídaní a večeři nezapomínejme na stravu „živoucí"; tedy vedle ovoce a salátu podejme též řetkvičku, mrkev, zelené okurky, mladý hrášek atd. Potrava má býti tučná. Proto se často dobře osvědčuje podávání rybího tuku. Maso, salám, šunka, káva, čaj, víno a pivo nemají býti dítěti povoleny. S vejci a luštěninami nutno spořiti. Pokrmy buďtež jen mírně soleny a okyseleny pouze šťávou citronovou. Pepření je zakázáno. Poněvadž zkušenost učí, že dítky skrofulósní špatně žvýkají, musíme i v tomto ohledu zvýšiti svou pozornost, a dáti jim spíše pokrmy pevné než výhradně kašovité.

Dítky musí se dle možnosti nejvíce proskotačiti v čerstvém vzduchu a výsluní, ob den bráti vzdušné lázně a spáti při otevřených oknech. Poněvadž pak dýší celkem jen slabě a povrchně, měly by se několikrát denně methodicky cvičiti v hlubokém dýchání.

Velice příznivý vliv na děti skrofulosní má pobyt u moře. Výsluní, čistota a vláha vzduchu, hojnost solných výparů, pohyb ve volné prostoře, pilné pěstění kůže — to vše tu spolupůsobí. Čím dříve se nemocní k moři dostaví, tím rychlejší a jistější je výsledek. Proto nutno radostně vítati zřizování přímořských léčeben. Ovšem dítky v nich musí pobýti po celou řadu měsíců. To lze umožniti jedině tehdy, vzdá-li se veřejnost pošetilé domněnky, že jedině léto je vhodno k účelům léčebním. Teplota na ostrovech Severního moře je průměrně o několik stupňů vyšší a i méně kolísá než ve vnitrozemí, tak že přezimování u moře nemá nic hrozného do sebe. Rovněž příznivě působí i pobyt v lázních solných. Čím více dětských léčeben bude v takovýchto místech a při moři zakládáno, tím vítěznější bude též boj proti skrofulóse a tím i proti tuberkulóse.

Povzbuzování kožní činnosti možno prováděti způsobem rozmanitým. Jmenovitě se tu doporučují rapnaté lázně o teplotě zne-

náhla snižované u dítek jednoročních 1—1.5%, u dvou- až čtyřletých 2%, u starších pak až 4% soli obsahující, 35—25 stupňů teplé a 5—20 minut trvající, ve kterých kůže je podrobena důkladnému tření. Nejlépe se udělují nějakou dobu po snídaní; po lázni sleduje přiměřený odpočinek a pak doušek mléka, chléb i ovoce. Vedle celkových koupelí doporučuje se studené odrhnutí a chladné sprchy (z konve; 20 stupňů). Jednou až dvakrát týdně učiní se celkový neb třičtvrteční zábal. Při silném zduření žláz občasná lázeň v horkém vzduchu. Rovněž se osvědčuje léčba mýdlem draselnatým dle Hoffy: záda a stehna dítěte namaží se čistým mýdlem draselnatým, načež děcko zůstane po 20 až 30 minut v teplém ovzduší koupelny neb leží na bříšku na posteli a posléze se vlahou vodou omyje. Draslo působí příznivě na jakost krve, tak že mnohdy celé uzliny žláz v krátkém čase mizí.

Trpí-li děcko vyrážkami, pak hledíme vodu i mýdlo co možno od těla oddáliti. Stroupky a příškvary potírají se pírkem neb vatou olejem olivovým napojenou, až do změknutí, načež se dotyčné partie zasypou moučkou rýžovou neb škrobovým pudrem. Tím vzniká ochranný příkrov, který po nastalém zhojení zanícených míst dá se olejem zcela snadno odluštiti. Nosní chřípě pročišťují se cípkem mulu, smočeným ve vlažném oleji. Jestliže zduřené žlázy změknou, přikládáme na ně obklady teplých kaší.

Skrofulósní dítky měly by býti od návštěvy školní co nejdéle pozdrženy.

Zduřené mandle a výrůstky v dutině nosohltanové.

U mnohých dětí, obzvláště skrofulósních jsou mandle nápadně velké. I tak zvaná mandle třetí (v nosohltanu) bývá obyčejně zduřená a na sliznici dutiny nosní tvoří se výrůstky, zvané „polypy“. Tím jest ucpán vzduchovod a přístup ku rouře Eustachově takřka úplně uzavřen. To stěžuje dýchání a omezuje sluch. Takovéto děti mají neustále — i ve spaní — ústa pootevřena, v noci hlasitě chrápou, mluví huhňavě a velice trpí rýmou a kašlem. Často se dostavují i obtíže, podobné astmatickým. Následkem oslabeného dýchání je mozek nedostatečně zásobován krví a tudíž špatně vyživován. Proto děti nedovedou své myšlénky na jeden bod delší dobu soustřediti, jeví tupost a nedostatek účastenství a ve škole neustále tříští a odkloňují pozornost, tak že platí za „lenivce“ a „nepozory“. Odtud i jejich mrzutá nálada.

Léčení. Hlavní váhu musíme tu klásti na sílící léčbu celkovou, aby se jakost šťav zlepšila a oběh krevní zbystřil. Podrobnější o ní údaje shrnuty jsou v odstavci o „křivici“ a „krtičnatosti“. Na prvním místě je rozumná výživa. Suchá diéta urychluje vstřebání zduřenin. Dítky musí často se proběhnouti ve volné přírodě a v noci spáti při oknech otevřených. Vzdušná lázeň musí býti pravidelně zařaděna do denního rozboru hodin. Dva- i třikráte do týdne přikázána je celková koupel, kdežto nožky musí býti vlažně omývány každodenně. Řádná péče budiž věnována pravidelné stolici, aby se umírnilo městnání krve v partiích onemocnělých. Nos budiž denně třikrát až pětkrát vyplachován vodou o střídavé teplotě, k níž možno přidati něco kuchyňské soli (na hrot nože pro jednu sklenici). Současně se doporučuje občasné hnětení mandlí, jakož i táhlé tření nosu. Lékař pak účelně spojí tuto zevní masáž s odbornou masáží vnitronosní.

Jestliže se nepodařilo takovýmto způsobem zduřeniny a výrůstky odstraniti, nutno zakročiti operativně. Ovšem nelze zamlčeti, že dnešního dne v tomto ohledu leccos se děje přes míru. „Od té doby, co vznikli specialisté pro nemoce nosní a krční, je najednou celý svět postižen nosními chorobami, a zejména děti jsou hromadně odváděny ku stolu operačnímu. Snad není dítěte, jemuž by nebyla odstraněna nějaká mandle, kterou Bůh patrně stvořil jen pro operaci“ (Scholz).

Po vykonané operaci musíme zavésti důkladné léčení povšechné, aby se choroba opět nevrátila. Především navykejme děti znenáhla na správné dýchání nosem, jemuž se za nemoce odnaučily.

I lidé dospělí trpívají často na takovéto „adenoidní“ výrůstky. Léčení je celkem totéž. Diéta co možno suchá. Hojně ovoce, ořechů, řetkvičky, okurek, celozrnného chleba. Takováto strava zlepšuje jakost krve a má příznivý účinek na stolici. Méně masa i vajec a ještě méně piva, vína, kořalky, kávy a čaje. Denně vzdušná lázeň dvaceti- až třicetiminutové trvání a důkladné cviky ve volné prostoře. Hojný pohyb vůbec. Časté koupele. Na večer vlahé omývání nohou. Spaní při otevřených oknech. Krk nesmí být tísněn úzkými límci. Místní léčení je totéž jako u dětí.

Stavy křečové.

Nervová soustava malého dítěte je nad míru dráždivá; proto může každé silnější podráždění vyvolati trhání a křeče. Nastanou-li

takovéto zjevy u novorozenců, pak jedná se obyčejně o nějakou poranu mozku v průběhu porodu. Křečovité trhání může býti i následkem nadmutí; tu dítko přitahuje nožky k bříšku, značně napjatému, a nezvykle kroutí očima. V takém případě vystačíme obyčejně lehkým hnětením života, vlažným klystérkem a chladným ovinem břišním, který se ponechá do uschnutí (asi čtyři hodiny). Stoupne-li značně teplota těla následkem nějaké nemoce horečnaté, pak často se objevují trhavé a škubavé pohyby, „vnitřní křeče" dle rčení lidového. Tyto jsou pouhými průvodci horečky a mizí, jakmile zvýšená teplota klesne. Proti nim čelíme lázněmi o teplotě sestupné, chladným omýváním, ovinem břišním a tříčtvrtečním zábalem. Zánět plen mozkových, ztrnutí šíje a dětská obrna vždycky jsou provázeny křečemi. Křeč hlasivek dostavuje se při křivici. Objeví-li se u malých dětí křeče beze všech patrných důvodů, pak je zcela oprávněná domněnka, že se jedná o konečný projev déle již trvajících poruch zažívání. Křečemi trpívají zejména děti rachitické a skrofulósní, jakož i děti z rodičů oddaných alkoholu a stižených závažnými chorobami nervovými. Je-li k nim dítě náchylno (disponováno), pak stačí poměrně nepatrné podráždění, aby se záchvat dostavil. Takovou příležitostnou příčinou může být otřesení hlavy, stížené ozubování, nevolnost od žaludku, hlísty neb jakákoliv jiná značnější bolest.

Záchvaty křečí jeví vedle charakteristických pohybů trhavých obyčejně následující obraz: pohled je ztrnulý, oči stočené, obličej bledě zamodralý, paže schýlené, prsty křečovitě sevřené. Nastalým potem dojde k uklidnění a obyčejně i k spánku, z něhož se však děcko probouzí s pocitem i projevením značné únavy. Záchvat trvá často jen několik minut, může však se prodloužiti i na více hodin. I při zdánlivě lehkých křečích může nadejíti smrt pro slabost srdeční.

Zabrániti návratu křečí lze jen rozumným ošetřením dítěte. V první řadě nutno přiměřeně upraviti výživu. Zředěné mléko, moučná kaše a jiné umělé živné prostředky obsahují příliš málo alkalií a zemin alkalických. Následkem toho kyseliny v těle vznikající nemohou být dostatečně neutralisovány, a stávají se tak dráždidlem nervstva. Proto má se dětem uměle živeným od čtvrtého měsíce dostati vedle mléka též ovocných šťav a po pátém měsíci i zeleninových kaší; naproti tomu medicinální víno, vývar a výtažek z masa, masitý pepton atd. zůstanou jim i nadále neznámými. Maličké musíme pravidelně koupati, pilně na volné prostranství vynášeti, a na

vzdušné lázně navykati. Dále dbejme, by spaly při otevřených oknech, měly pravidelnou stolici, večer si omývaly nožky vlahou vodou a udržovaly řádnou průchodnost nosu pro vzduch.

Při záchvatu ihned se postarejme o odkrevnění a ulehčení mozku tím, že budeme nohy tříti horkými rouškami, kůži drhnouti mokrým ručníkem, dolní končetiny opatříme zahřívadly, a zavedeme chladný klystérek se slabým roztokem soli (velkou lžíci na litr vody) neb octovou vodou (čajovou lžíci octa na čtvrt litru roztoku). Při záchvatech krátce trvajících opatření toto nám úplně postačí. Záchvaty delší lze zkrátiti tím, že děcko položíme do lázně o teplotě vzestupné (35—42°), v níž celé tělo důkladně třeme a šíji ob čas studeně potíráme. Takovýmto způsobem lázně čelíme proti městnání krve a hromadění kyseliny uhličité ve vnitru organismu, kdežto studenými polevy hledíme mocně povzbuditi dýchání.

Samo sebou se rozumí, že ihned povoláme lékaře, jakmile křeče se dostavily.

Noční děsy.

Dítě spí po několik hodin klidně, náhle však se vzchopí s prudkým, nesrozumitelným výkřikem a činí zoufalé pohyby, jakoby se bránilo nějakému děsivému zjevu. Někdy se uklidní již pouhým rozžehnutím světla; často však je nelze ihned upokojiti; na to však usne znovu beze všech dalších divokých snů a ráno naprosto neví, co se mu v noci přihodilo. Takovéto záchvaty mohou se opětovati noc co noc po celou řadu měsíců a mnohdy mizí teprve s počínající zralostí pohlavní.

Příčina vězí v příliš velké dráždivosti soustavy čivní. Ta může býti zděděna neb zaviněna pijáctvím otcovým. Často dostává se piva a vína i dětem samým. Někdy jedná se i o ucpání vzduchovodu výrůstky v nose neb zduřením mandle hltanové. Následkem pak stíženého dýchání je krev přesycena kyselinou uhličitou a vzniklou tak otravou nastane podráždění nervstva.

Léčení. V prvé řadě nutno upraviti výživu způsobem, dříve již udaným. Je-li nos ucpán, musíme se postarati o jeho uvolnění. Soustavu nervovou hledíme sesíliti vzdušnými lázněmi a pobytem ve volné přírodě. Současně nařídíme častější koupání. Větší dítky mimo to podrobíme vlhkému odrhnutí. Na noc omýváme nožky vlahou vodou. Dítky nechť chodí častěji na boso, spí při ote-

vřených oknech a večer se zdrží příliš hojného a pozdního jídla. Rovněž se musí varovati kávy, čaje, piva a vína. Rozčilující hry, děsivá vypravování, dráždivá četba a duševní námaha buďtež bezvýminečně zakázány. Školní úkoly musí býti vypracovány před večeří. Prázdnin nechť se použije k nejvydatnějším procházkám a pohybům ve volné přírodě. Letní dovolená budiž dle možnosti o několik týdnů prodloužena. Učitel musí být patřičně uvědoměn o stavu dítěte, aby s ním příkře nejednal a je domácími úkoly a pracemi prázdninovými nepřetěžoval.

Hysterie ve věku dětském

nerozeznává se ničím od hysterie dospělých. Dostavuje se obyčejně v období pohlavní zralosti, avšak může se zjeviti již v třetím a čtvrtém roce dítěte. Jak náhle jednotlivé záchvaty vznikají, tak rychle opět mohou i vymizeti. Projevují se obyčejně chvěním svalů, křečovitým smíchem i pláčem, obrnami, zvláštními (perversními) choutkami, ztrátou citlivosti kožní atd. Hysterické dítky velmi snadno napodobují obraz oněch nemocí, jež mohly častěji pozorovati.

Obyčejně bývá nervósní dráždivost zděděna, a často se s ní lze shledati u dětí, pocházejících z rodičů nervósních neb alkoholismu oddaných. Rovněž mnoho zaviňuje i nemrav podávati dětem kávu, čaj, pivo, víno neb kořalku. Záchvaty bývají snadno vyvolány leknutím, strachem před trestem, drážděním hlísty a jinými, mnohdy zcela nepatrnými příčinami.

Léčení spočívá hlavně v šetření a sílení soustavy nervové a kryje se ve své podstatě s léčbou „nočního děsu“, projednanou v odstavci předcházejícím, jen že potřebuje i vhodného vlivu duševního, jaký může poskytnouti jedině lékař.

Posunčina („tanec sv. Víta“).

Posunčina jest projevem těžkých nervových poruch, které vznikají obyčejně jen mezi druhým ozubením a pohlavní zralostí a týkají se více děvčat než hochů. Lidové její pojmenování pochází odtud, že sv. Vít byl druhdy ctěn jako patron lidí choroduchých.

Příznaky. Dítky jsou špatně živeny, nedokrevny, rozčileny, lekavy, dráždivy a zapomnětlivy. Vrtí sebou na svém místě, trhají rameny, každou chvíli pozmění držení hlavy, kroutí očima, cukají

svaly obličeje a roztahují prsty. Ve spánku tyto pitvorné pohyby ustávají. Jinak jsou všechny pohyby spěšné, chůze nejistá, řeč zadrhující. Po prudším pohnutí mysli může dojíti i ku stavům křečovým. První projevy posunčiny považují se obyčejně za nezpůsob, pro který dítě bývá přísně plísněno, čímž ovšem dráždivost nervstva jen vzrůstá.

Příčiny a ochrana před nemocí. Velmi často jedná se tu o děti, pocházející z rodičů nervově chorých, alkoholismu oddaných neb nějakou těžkou nemocí trpících. Bázeň před školou, strach před trestem, časté bolení zubů, hlísty, výrůstky v dutině nosohltanové, trvalá zácpa a sebeprznění (onanie) zvyšují nervósní dráždivost. Proto se postarejme, aby příčiny tyto odpadly. Alkohol, pepř, ovocné víno atd., musí býti bezvýminečně zakázány. Hojným požíváním masa, salámů, šunky a vajec stávají se šťávy těla i krev kyselými. Ale volné kyseliny působí podráždění nervstva. Z té příčiny nutno dětem podávati více ovoce, ořechů, zelenin a salátů, jichž živné sole neutralisují nadbytečnou kyselinou. Až do druhého ozubení neměly by dítky vůbec dostati potravu masitou.

Léčení. Ze stravy dítěte vyloučiti nutno nejen dráždidla, nýbrž i maso a jeho výtažky a vývary. Děti musí být na čas osvobozeny ze školního vyučování, spáti při otevřeném okně, přes den hojně se pohybovati v čerstvém vzduchu, avšak beze všeho tělesného namáhání. Dva- až třikrát denně pozdrží se 5—15 minut ve vzdušné lázni, při čemž konají lehké prostocviky, aby pohyby záhy byly zase podrobeny vůli. K uklidnění slouží koupele o temperatuře sestupné (35—25°), tříčtvrteční zábaly se studenou kompressou neb chladičem zad, rychlé vlhké drhnutí z rána a vlažné omývání nohou. I lehká masáž svalů, elektřina a hypnosa se tu velmi dobře osvědčují.

V těžkých případech je ovsem žádoucí úplný klid na lůžku; někdy dokonce nutno postranní části postele obložiti polštáři.

Posunčina jest nejlepším dokladem toho, že učitel má se bezvýminečně seznámiti s důležitými kapitolami zdravotnictví. Nezřídka lze odvoditi „nezpůsobnost“, „nepozornost“, „nedbalost“ a „lenost“ z přechodných neb trvalých poruch tělesných; často bývá špatně vypracovaný úkol zaviněn počínající chorobou, nehledě ani k nepříznivým poměrům v domácnosti rodičů. V takových případech ovšem bude povinností učitelovou, aby s dítětem jednal co nejšetrněji a byl mu otcovskou radou trpělivě nápomocen. Tresty dopouští se na něm těžkého bezpráví, ztrpčuje mu školu i pouhou vzpomínkou na vy-

učování a uvádí nervósně podrážděné děcko ve svrchované nebezpečí. Domácí úkoly (zvláště neblahé ono „krasopisné“ opisování celých stran, v němž si tak libují nezkušení učitelé a učitelky), jakož i práce z trestu — tato kletba přemnohých škol — olupují nebohé dítky o poslední zbytek volného času, tak že se musí zříci pohybu v čerstvém vzduchu, toho nejlepšího prostředku sílícího pro mládež.

Dětská obrna

je náhle vystupující, zánětlivé onemocnění ústřední soustavy nervové, které se pozoruje toliko u dětí, jež nedosáhly pátého roku. Z počátku objevují se příznaky horečnaté choroby infekční: velká zmalátnělost, horečka, bolesti v zádech a končetinách, dávení, škubavé pohyby údů. Akutní toto období trvá často jen několik hodin, ale může ve svých projevech i dva až tři dny setrvati. Obrna, která se dostavila následkem pochodů zánětlivých, postihuje obyčejně jedno hérce, zřídka kdy rameno. Ve své veliké praksi pozoroval jsem doposud toliko dvě obrny končetiny horní. Potrvá-li ochrnutí delší dobu, zůstávají postižené údy ve vzrůstu pozadu a jmenovitě noha se značně znetvoří.

P ř í č i n y a o c h r a n a. Lahmann nijak není v neprávu, jestliže hlavní vinu náchylnosti k této chorobě přičítá zvrácenému vyživování. Podává-li se dětem takřka výhradně bílý chléb a housky, brambory, moučné kaše, vejce, maso salámy a šunka, pak ochuzuje se krev právě o ty látky minerální, jimž v těle připadá za úkol neutralisovat kyseliny, výměnou látek vznikající. Alkoholickými nápoji, kávou, čajem, masem a luštěninami dokonce přivádíme močovou kyselinu a jí podobné látky přímo do krve. Volné kyseliny pak útočí na soustavu nervovou, a když byla míra vrchovatě naplněna, postačí nepatrný podnět, aby u dítěte doposud zdánlivě zdravého bylo vyvoláno tak mocné podráždění, že dojde k ochrnutí.

L é č e n í. Období horečnaté vyžaduje týchž opatření jako jiné horečnaté onemocnění: klidu na lůžku; péče o volnou stolici a teplé nohy; hojného přístupu čerstvého vzduchu; ochlazujících nápojů; vodoléčebných procedur, jež podporují vyměšování kožní a současně odvádějí krev od mozku a míchy. Tedy budou vhodny lázně o teplotě vzestupné s následným suchým zábalem a parní koupele v

loži; břišní ovin a tříčtvrteční zabalení s chladičem hlavy a páteře; chladné omývání.

Obrnu samu hledíme léčiti lázněmi vzdušnými (2—3krát denně po 5—15 minut); masáží; lázněmi ochlazovacími s důkladným třením kůže; rychlým vlhkým odrhnutím na posteli; koupelí parní, světelnou, sluneční a horkovzdušnou; celkovým zábalem s chladičem hlavy a páteře. Rovněž dobře se osvědčují procedury elektroléčebné. Mimo to hledíme odstraniti nahodilé výrůstky v dutině nosohltanové a především upraviti řádnou diétu. Podrobnější pokyny sdělí ovšem lékař.

Močení do postele.

Příčiny: Oslabení měchýře, hlísty, stížené dýchání nosem, zbytnění předkožky (kukla), zaprznění.

Léčení. Pokud možno, hledíme odstraniti příčiny. Děti necháme hojně skotačiti ve volné přírodě a vřadíme jim pravidelnou vzdušnou lázeň do denního rozvrhu hodin. Dvakráte týdně jim udílíme celkové omývání o střídavé teplotě neb rychlé studené odrhnutí. Večer jim omýváme nožky. Sílení soustavy nervové jest i zde hlavní věcí. Dolní konec dětské postýlky opatříme podložkou, aby spodní část těla ležela o něco výše než horní Tím se umenší tlak v měchýři a souřadně i nucení na moč. Dítě nechť spí raději na straně a to na pevné matraci, nikoli na měkké spodní peřině. Večer nedostanou nápoje ani polévky a po případě je ještě jednou vybídneme na stolici, aby měchýř nebyl tlačen přeplněným konečníkem. Ku sílení svaloviny měchýřové slouží krátkodobé sedací lázně neb o střídavé teplotě (40—15 stupňů), jakož i studené sprchy na hráz před spaním (3kráte týdně). Velice prospívají vhodná gymnastická cvičení a masáž hrdla měchýřového, kterou koná lékař prstem v konečník zavedeným. Rovněž může být s úspěchem použito i elektrisování krajiny měchýře močového. Taktéž i hypnosou dodělal jsem se někdy dosti dobrých výsledků.

Mnohdy vyléčí se chorobný tento stav sám sebou, jakmile nadejde doba zralosti pohlavní.

Výhřez konečníku

dostavuje se hlavně při zádušném kašli a dlouho trvajících průjmech. Střevo z otvoru řitního více méně vyčnívá, a proto musí se

záhy učiniti pokus, vpraviti je nazpět. Dítko opírá se při tom o kolínka a lokte, tak že trup je nachýlen dolů a vpřed, krajina řitní pak mírně vyvýšena. Na to ovineme pravý ukazovák čistým kapesníkem, do oleje neb studené vody namočeným a vyhřezlé střívko opatrně vsuneme dovnitř. Na otvoř řitní rychle přiložíme chomáček čisté vaty a obě hyždě na několik hodin sblížíme proužky lepivé náplasti.

Abychom zabránili opětovnému výhřezu, dáváme dítěti po nějaký čas ráno a večer krátký trvalý klystér (1—2 lžíce vody asi 18 stupňů teplé).

Krup pravý (záškrt) a nepravý (pseudokrup).

Krup je zánětlivým onemocněním sliznice hrtanové, který je u dětí proto tak nebezpečný, že zánětlivé výpotky (pablány) mohou hrtan v několika málo hodinách tou měrou zúžiti, že nastane nebezpečí udušení. Dušnosti přibývá tím spíše, když ze zachvácených partií klesne část sraženiny dolů a ucpe část průdušek, tak že následkem toho chrchel často jeví zcela zřejmý odlitek této části vzduchovodů. U osob dospělých nedojde tak snadno ku zúžení hrtanu, poněvadž rozměry jeho jsou daleko značnější než ve věku dětském. Téměř vždy jedná se o krupu a stavy difteritické (mázdřikovité).

P ř í z n a k y. Stísněný hlas; drsný, štěkavý kašel; mírná horečka. Často zduří i žlázy podčelistní. Dýchání je záhy tou měrou stíženo, že i chřípě jsou spolučinny. Dítě je následkem nedostatečného přívodu vzduchu na nejvýš nepokojné; potí se úzkostí a modrá v obličeji; zoufale se na lůžku vztyčuje a opět bezbranně klesá. Bezvzdušné takřka plíce nemohou řádně sledovati rytmické rozšiřování hrudníku a proto se v mezižebří objevují prohlubiny, jež věští nepříznivý konec.

L é č e n í. Ihned zavolejme lékaře a postarejme se záhy o řádné rozpocení: lázní o vzestupné teplotě s následovným suchým zabalením neb tříčtvrtečným zábalem s ohřívadly dolních končetin. V zábalu přikládáme parní kompressy na krk. Ve světnici rozvěsíme mokré ručníky, aby vzduch byl co možno vlhký. Máme-li po ruce přístrojek inhalační, pak naplníme jej slabým roztokem solným a umístíme v sousedství lůžka, aby dítě mohlo vyvinující se páry řádně vdechovati. Z nouze použijeme i hrnce s vřelou vodou. V návalech dušnosti poléváme děcko studenou vodou v horké lázni. Tímto prudkým podrážděním dýchacího svalstva vyvolají se mocné zá-

chvaty kašle, jimiž se obyčejně část pablán utrhne a odchrlí. Jestliže vzdor všem těmto procedurám zúžení hrtanu se nemenší, musí býti proříznuta průdušnice cestou operativní (tracheotomie). Tu ovšem nutno jednati rychle a bez váhání.

Nepravý krup není ničím jiným, než rychle vzniklým zduřením sliznice hrtanové. Podráždění její bývá obyčejně způsobeno dýcháním otevřenými ústy při spaní. Nebezpečí udušení přichází oproti krupu najednou a zrovna tak rychle přejde, aby se obyčejně v téže noci ještě několikrát dostavilo. Děti začnou ve spánku sténati, probudí se pojednou s drsným kašlem, zmodrají v obličeji a jsou velice rozčileny. V takovém případě ihned přiložíme břišní ovin neb tříčtvrteční zábal, kolem krčku dáme horké náčinky a dáváme vdechovati páru. Vnitřně podáváme teplé sladké mléko. Současně otevřeme okna, aby čerstvý vzduch měl do ložnice volný přístup.

Plané neštovice

jsou nemocí sice nakažlivou, avšak nevinnou, která s neštovicemi pravými nemá nic společného. Jenom při naprostém zanedbání mohou se státi nebezpečnými přistouplým zánětem ledvin. Někdy se tvoří i vřídky v ústech a na očích.

Příznaky. Dítě jest ocháblé a mírně horečnaté. Na to se objeví buď ojediněle neb ve větším množství, jmenovitě na hrudi a zádech, ploché puchýřky, naplněné čirou, později však zkalenou tekutinou, které při řádném ošetření zhojí se obyčejně v několika málo dnech beze všech zjevů vedlejších.

Léčení. Na počátku a v průběhu horečky musí dítko zůstati v posteli. Tím způsobem se nejlépe předejde onemocnění ledvin. Současně se postaráme o volnou stolici. Denně uchystáme lázeň o vzestupné teplotě se suchým zábalem. Ob čas přiložíme i ovin břišní, jejž na tělíčku ponecháme až do uschnutí. Za větší horečky konáme častější chladné omývání a pečujeme o přístup svěžího vzduchu.

Zánět příušnice

jest infekčním onemocněním žlázy slinné, které se dostavuje hlavně v chladnější části roku a mnohdy i za epidemie spalniček. Zánět

počíná obyčejně jen na jedné straně. Nejdříve se objeví při žvýkání bolestivé píchání pod uchem, a teprvé znenáhla dojde na témže místě ku zřejmému zduření jež ve dvou až třech dnech dosáhne vrcholu. Následkem toho jest obličej značně znetvořen a dítě má nemalé obtíže, poněvadž nemůže ústa dostatečně otevříti a hlavu po své vůli obraceti. U hochů nezřídka se objevuje i zduření varlátek.

Léčení. Dítě přestane ihned choditi do školy. Pokud je stiženo horečkou, musí ležeti v posteli, kde je opatříme břišním ovinem či tříčtvrtečním zabalením s ohřívadly dolních končetin, aby se dostavilo dostatečné rozpocení. Souřadně se postaráme o volnou stolici, častější lázně ústní a budeme děcku podávati tekutou stravu, jako mléko, dušené ovoce atd. Otok budeme přes den obvazovati vatou a při silném napětí potírati olejem neb krýti dráždivými obklady.

Zádušný kašel

je katarálním onemocněním hořeních cest dýchacích, při kterém se dostavují záchvaty prudkého kašle a který se objevuje hlavně epidemicky. Náchylnost (disposice) k němu je podpořena hlavně křivicí, krtičnatostí, zejména však látkami hnilobnými, které při trvalé zácpě neustále vnikají ze střev do krve. Rovněž i spalničky disponují ku kašli zádušnému, který obyčejně probíhá velice těžce, jestliže se k nim dodatečně přidružil, poněvadž děcko předchozí chorobou bylo již značně seslabeno. U dětí tuberkulósou zatížených sleduje nezřídka závažná choroba plicní. Pro děti rachitické, vysílené a příliš útlé není zádušní kašel nijakým nevinným onemocněním. Roku 1902 vyžádal si v Německu nejméně než 22.000 obětí.

Příznaky. Zádušný kašel nevzniká náhle, nýbrž jeví podobný asi obraz jako kašel s rýmou. Nicméně zní již tehdy nápadně dutě a zejména v noci vzrůstá. Po dvou až třech týdnech dostavují se první záchvaty prudkých, přerývaných výdechů, končící táhlým, pištivým vdechem. Následkem nepravidelného dýchání vzniká městnání krve v ústrojích dýchacích, žíly krční se nadouvají, obličej nabude barvy modročervené, spojivky oční se překrví a někdy se objeví i krvácení z nosu. Dítě se spotí námahou a rozčilením. Na konci záchvatu vychrlí něco vazkého hlenu nebo zvrátí obsah žaludeční. Poněvadž pak lis břišní je nadměrně namožen, odchází často bezděčně moč i výkaly; rovněž výhřez konečníku následkem silného tlačení není nijakým vzácným zjevem. Záchvaty v příštích týdnech

vzrůstají počtem i prudkostí. Rozrušeným spánkem a častým dávením dítky chabnou a chřadnou. Větší z nich vědí, kdy záchvat se blíží; tu za prudkého, stále se stupňujícího nepokoje samy se vzchopí a hledají oporu v nejbližším pevném předmětu. Ve dne vznikají záchvaty již hlasitým mluvením, smíchem, během a dováděním, rychlou změnou teploty, suchými pokrmy (ořechy) a duševním rozčilením. Znenáhla však stávají se řídčími, kašel se uvolňuje a po deseti asi nedělích úplně mizí.

V obyčejných poměrech lze s jistotou souditi na kašel zádušný, dojde-li ku skutečným záchvatům; řádí-li však hotová epidemie, pak je vždy lépe, pomýšlíme-li naň již při prvních známkách katarálních.

U dětí krtičnatých a rachitických často se přidružuje zánět plic, ohlašující se vysokou horečkou, pícháním na prsou a dušností, kdežto záchvaty kašle povolují. Nezřídka dostaví se následkem dávivého kašle i rozedma plic a rozšíření srdce.

Ochranné opatření. Především hleďme podkopati půdu křivici a skrofulóse. Jak se má v tomto ohledu zakročiti, označil jsem na místě jiném. Budou-li děti vylíčeným způsobem vyživovány, nebudou téměř nikdy trpěti zácpou. Tím ovšem odpadá i další příčinný moment. A že pěstění vzdušných koupelí od nejútlejšího mládí nejen povšechně otužuje, nýbrž i oddaluje náchylnost ku kašli zádušnému, pozoruji ve všech rodinách, které se ve výchově dítek řídí pokyny mnou udanými.

Za epidemie kašle zádušného neměl by učitel za žádných okolností strpěti ve škole dítky kašlající. Čím dříve je od vyučování oddálí, tím méně se epidemie rozšíří. Ani v domácnosti nemají být děti ponechány pohromadě s kašlavými sourozenci. Větší z nich musí si na to navyknouti, aby vždy při kašli přidržely si před ústy kapesník.

Léčení. Za příznivého počasí ponechejme děti po celý den ve volném vzduchu, ale dbejme toho, aby příliš nekřičely a neskotačily. Byt budeme pilně větrati a na noc necháme okna otevřena. Pečujme o vydatnou každodenní stolici. Opomeneme-li tak učiniti, dojista se prodlouží průběh nemoce.

Časně ráno dáme dítěti lázeň o teplotě vzestupné (35—42°) s následným suchým zabalením, ve které mu důkladně třeme a chladnou vodou (25°) častěji poléváme prsa a šíji. Před spaním mu uchystáme horkou lázeň na nohy s přídavkem soli neb popele, načež nožky důkladně odrhneme ručníkem, v studené vodě namoče-

ným. Velmi dobře se osvědčují tříčtvrteční zábaly (23—25°). Pokud dítě se nalézá v zábalu, přikládáme mu na prsa i krk kompressy neb teplé obklady ze lněné kaše, jež častěji obnovujeme. Po hodině následuje rychlé vlhké odrhnutí. Rovněž se doporučuje masáž krční a dechová gymnastika. Všechny tyto procedury mají za účel omeziti hromadění krve v hořeních partiích dýchadel. Dbejme, aby nožky dítěte byly stále přiměřeně teplé; v zimě můžeme je před spaním na nějakou dobu opatřiti i zahřívadly. Dále nechť děcko kloktá nejméně pětkráte denně slabým, chladným roztokem kuchyňské soli (na hrot nože na jednu sklenici vody).

Poněvadž při zádušném kašli se vylučuje značné množství kyseliny močové, nesmějí býti podávány dítěti pokrmy, které samy tělu přivádějí močovou kyselinu, jako maso a jeho vývar, salám, šunka, suché luštěniny, káva a čaj. Za to raději mu dávejme ovoce, bobule jižní plody, řetkvičku, zelené okurky, mrkev, banány, zeleninu kořenovou i listnatou, saláty, celozrnný chléb, tvaroh, moučníky, ob čas i vejce, rozšlehané s cukrem, vlahé mléko a med. Ořechy dráždí ku kašli.

Pro děti městské znamenitě se osvědčuje pobyt na venkově, kde mohou býti neustále na volném vzduchu. Při záchvatu samém hleďme dítěti hlavičku podpírati a vytříti pak ústa čistou rouškou, jestliže hlen nebyl dostatečně odchrlen. Záchvat lze podstatně zkrátiti, přiložíme-li své dlaně ze zadu po obou stranách hlavičky a ukazováky a středními prsty posuneme dolní čelist tak dalece do předu, že dolní řada zubů bude přečnívati přes řadu horní.

Znetvoření dolních končetin.

1. Kolena vbočená (nohy „pekařské“, nohy do X). Při tomto druhu znetvoření tvoří osa stehna s osou bérce úhel, jehož hrot směřuje dovnitř. Skrčí-li se kolena, pak není viděti nijaké abnormity, poněvadž vada netýká se kostí, nýbrž toliko ploch kloubních. Prvopočátky její objevují se mnohdy již ve věku dětském, obyčejně však se plně vyvine teprve tehdy, jestliže dotyčná osoba musí po delší dobu státi v jisté nucené posici, jako se děje u zámečníků, truhlářů, pekařů atd. Zakročí-li se v čas, pak zhojení je možné bez operace. Vhodnými obvazy a oporami lze zabrániti příliš značnému zatížení kostí, a masáží i patřičnými cviky gymnastickými, které ovšem mohou býti prováděny toliko v ústavu orthopaedickém neb pod dozorem odborného lékaře, sesilují se svaly i kosti.

2. Kolena vybočená („křivé“ nohy, nohy do O). Tato

vada spočívá v zřejmém zakřivení kostí bércových, tak že prohnuté nohy tvoří tupé úhly, otevřené do vnitř. Lehčí skřiveniny vyrovnávají se u dětí znenáhla samy sebou. Jsouce následkem křivice, ustupují tím rychleji, čím důrazněji se zakročilo oproti onemocnění základnímu. Co se má v tomto ohledu činiti, vylíčil jsem zevrubně v jedné z kapitol předešlých. Především nutno dítěti upraviti správnou diétu a je navykati na vzdušné koupele. Nožky musí být denně podrobeny důkladné masáži, nejlépe po lázni vodní neb sluneční.

3. Noha „koňská“, hákovitá a vybočená. U nohy „koňské“ je špička nohy obrácena dolů, u hákovité vzhůru, tak že dítě našlapuje buď prsty neb patou. Tento druh znetvoření bývá obyčejně vrozen, avšak může nastati i po dětské obrně a poranění. Noha vybočená tvoří se však znenáhla při prvních pokusech chůze. Vada tato vyznačuje se tak abnormním skroucením nohy, že dítě při chůzi dotýká se půdy jejím hřbetem (nártem). Řádná léčba orthopaedická, řízená lékařem, musí v takovém případu co nejdříve započíti a pak jest téměř vždycky provázena s dobrým výsledkem.

4. Noha ploská vyznačuje se více méně zřejmým oploštěním chodidla (v normálním stavu mírně vyklenutého), tak že i vnitřní okraj jeho dotýká se půdy. Hlavní příčinou plochosti šlapadla je křivice, ačkoli může tato abnormita vzniknouti i tehdy, musí-li dítě často a trvale státi, dříve než svazy nohy nabyly dostatečné pevnosti. I nevhodná obuv může tu mnoho zaviniti. Kdo je postižen ploskou nohou, záhy se unaví, nemůže daleko jíti, a při přemáhání utrží si bolestivý zánět, který se může rozšířiti i v bérce. Abychom tento druh znetvoření nohy zjistili, kážeme dotyčnému, aby se postavil mokrým chodidlem na suchou podlahu neb na papír sazemi začerněný. Otisk smí jeviti toliko zevní okraj a nanejvýš polovinu šlapadla.

Při ploché noze nutno především čeliti vůči křivici. Přímo lze zakročiti toliko masáží a elektrickým prosvícením nohy, jakož i vhodnými vložkami, vkládanými do obuvi, která ovšem přesně odpovídá útvaru dotyčné nohy.

Zkřivení páteře.

Léčení. Je-li jeden z rodičů neb prarodičů postižen skřivením zad, pak musíme počítati s dědičností a býti dvojnásobně pozor-

nými. Odborné léčení náleží ovšem lékaři. Nesmíme však s ním neustále odkládati a se spokojovati tím, že malá zprvu vada „sama zaroste.“ Umělé vycpávky mohou sice abnormní vzrůst páteře zakrýti, avšak nikterak vyhojiti; naopak, následkem tlaku jimi vyvolaného, mohou dotyčné svaly ještě více ochabnouti. Z téhož důvodu nedocílíme výsledků ani zvláštními šněrovačkami opornými, kterých bohužel později nelze vždycky úplně postrádati. Zajisté však se včasným zakročením podaří zdolati úpornou chorobu v největším počtu případů: účelnou výživou, správnou masáží, cviky gymnastickými a vnitřním používáním horkého vzduchu. Proto vyhledejme ihned lékařskou pomoc, objeví-li se ve vzniku nějaká vada. Varujme se léčení mastěmi neb náplastěmi a neutíkejme se o radu k babám a mastičkářům. Abychom snad nebyli nepříjemně překvapeni, učiníme dobře, obnažíme-li děcku ob čas zádička a palcem za mírného tlaku přejedeme celý průběh páteřnice; vzniklý tím červený pruh nesmí ve stavu normálním jeviti nijaké postramí vybočení.

VII. Nemoce ústrojů dýchacích.

Všeobecné poznámky o příčinách, ochranných opatreních a léčení. Katar a kašel. Prudká a vleklá rýma. Smrdutý výtok z nosu. Katar senný. Krvácení z nosu. Prudký a vleklý katar hrtanu. Obrna svalstva hrtanového. Nádory a vředy v hrtanu. Prudký a vleklý katar průduškový. Záducha. Rozedma plic. Zátrať plic. Sněť plicní. Katar plic. Zánět plic. Tuberkulósa plic. Zánět pohrudnice. Plynnatost a vodnatelnost hrudníku.

Všeobecné poznámky o příčinách, ochranných opatřeních a léčení.

Náchylnost k onemocněním ústrojů dýchacích spočívá v příliš malé vzdornosti organismu vůči vlivům choroboplodným. Může býti zděděna neb během času dodatečně přidružena. U dětí je velmi často následkem křivice a krtičnatosti. Rovněž nadměrné hovění teplu disponuje člověka k ochuravění dýchadel. Naopak ovšem mohou i přehnané pokusy otužovací vésti k podobným koncům. U lidí dospělých jsou to zejména škodliviny životosprávy a povolání, jež vyvolávají náchylnost ke katarům. Tak především pití, kouření, přemáhání hlasu, zanedbávání péče o dutinu ústní, nedostatek pohybu, zchoulostivění, trvalá zácpa, vdechování zkaženého neb prašného vzduchu a žíravých výparů, dýchání ústy atd. Sedací způsob života má za následek hromadění krve v dutině břišní a to opět zaviňuje obdobné městnání v orgánech dýchacích. I chronicky studené nohy jsou mnohdy toho příčinou. Poněvadž vzdorovat organismu

odvisí vedle stavu soustavy nervové hlavně od jakosti krve, není potřebí nijakého zvláštního důkazu, že výživa má dalekosáhlý význam pro vznik těchto nemocí. Je-li pak půda jakýmkoli způsobem připravena, pak stačí obyčejně pouhé nachlazení, aby ta či ona choroba vypukla.

Co se týče ochrany před nimi, pak nutno v prve řadě tělo povšechně otužovati a škodliviny dle možnosti oddalovati. V ohledech těch poukazuji na to, co jsem dříve předeslal o ošetřování dýchadel a zmiňuji se jen o několika pokynech.

Ve stravě budiž patřičně přihlíženo ku ovoci všelikého druhu, ořechům, zeleninám, celozrnnému chlebu a mléku. Tyto pokrmy nejen že činí zdravou, lehce obíhající krev, nýbrž zároveň zabraňují i zácpě, hlavní to příčině různých nemocí, tudíž i chorob ústrojů dýchacích.

Pouhá procházka nepostačuje, aby se oběh krevní udržel ve správném chodu. Člověk se musí v pravém smyslu vypracovati a v tom ohledu je nejprospěšnější užitečná činnost v zahradě a poli. Kdo nemá k ní nijaké příležitosti, musí pěstovati jízdu na kole, stoupání na hory, pěší výkony turistické atd. Velmi vhodný jest občasný rychlý běh. Ještě více prospívá každodenní cvičení nahého těla, 15—20 minut trvající a i v zimě konané, které čelí hromadění krve a znamenitě otužuje.

Při zaměstnání po většině sedacím nutno vícekráte denně konati 15—20 hlubokých dechů. K tomu zajisté zbude vždycky dost času na cestě do obchodu, do školy či kanceláře, nejlépe ovšem při otevřeném okně neb přede dveřmi.

Prospěšno je spaní při otevřeném okně.

Alespoň ráno a před spaním nutno ústa a chrup dokonale čistiti. Nečistá dutina ústní a špatné zuby jsou často východiskem různých onemocnění.

Večerní omývání nohou vlažnou vodou působí velice příznivě na orgány krční a hrudní.

K prádlu i oděvu radno používati látek propustných (porósních), jimiž lze nejlépe čeliti vůči zchoulostivění. Krk budiž co možno volný. Pryč se šněrovačkou. Žádné vysoké a těsné límce.

Dýchání má se díti nosem. Proč za rýmy ihned dostaneme drsný hlas? Poněvadž musíme do sebe vdechovati prach. Nos pročišťuje vzduch a v zimě jej i ohřívá. Při řemeslech, vyvozujících mnoho prachu, nutno nositi ochranný přístroj, zvaný respirátor.

Podrobnosti léčby stanoviti, přísluší výhradně lékaři. V tom ohledu mohu zde nastíniti jen povšechný nárys. Ovšem bylo by počínáním úplně zvráceným, kdyby někdo z něho vyrozuměl, že musí všechny pokyny provésti za sebou tak, jak jsou zde uvedeny. Pokyny ty mají za účel, aby dotyčný věděl, na čem nejvíce záleží a proč lékař to či ono nařizuje. Jen tak lze se nadíti, že jak pacient, tak jeho okolí budou se rozumně chovati. A toho je v první řadě nejvíce zapotřebí, má-li léčba se dodělati řádného výsledku.

I po stránce léčebné jest sílení vzdornosti organismu a oddalování škodlivin požadavkem vysoce důležitým, jedná-li se o stavy chronické. Člověk, postižený vleklou chorobou krční neb plícní, který se právě tak nepřirozeně živí jako před nemocí, jemuž se nedostává svěžího vzduchu a pohybu, jenž na dále pravidelně popíjí pivo, víno či kořalku a pracuje ve vzduchu plném kouře a prachu, nemůže se pozdraviti. Vedle rozumné životosprávy je nutno povzbuditi i orgány vyměšovací a oběh krevní. Čím dokonaleji byly šťávy těla a krev očištěny od produktů, z výměny látek pochodících, tím nerušeněji v těle probíhají a tím lépe jest onemocnělý orgán zásobován hojivým materiálem. Nejmocnějšího povzbuzení doznává krevní cirkulace oněmi druhy vodoléčebných procedur, které útočí na život a nohy. Z lázní nejlépe se osvědčují koupele rapnaté. Úzkostlivé čištění dutiny ústní je tu třetím léčebným činitelem. Všechna tato opatření označujeme v souhrnu jako „povšechné sílící léčení“, které ve svém základě není ničím jiným, než jistým druhem sesílené hygieny.

Jako léčebné prostředky místní, přicházející v úvahu: oviny, inhalace, kloktání, masáž a thé, jež rozpouští hleny.

Při stavech akutně zánětlivých je hlavní věcí, abychom úsilovným povzbuzením činnosti kožní předešli nebezpečnému městnání krve a tak ulehčili orgánům onemocnělým.

Katar a kašel.

Katarem nazýváme zánětlivé zduření sliznic, spojené s vylučováním hlenově-hnisovitých hmot, které probíhá prudce (akutně) neb stává se dlouhovleklým (chronickým).

Při mnohých chorobách dýchacích ústrojů dostavuje se kašel. Kašel není nijakou zvláštní nemocí, nýbrž pouhým příznakem (symptomem) chorobného stavu. Kašel má za účel sprostiti průdušnici a plíce hlenu a hnisu. V takovémto případě je kašel nutností, projevem

svépomoci organismu; bez něho by mohlo dojíti i k udušení. Existuje však též kašel „suchý“, při němž není nijakého odchrlování, a který obyčejně spočívá ve zvýšené dráždivosti hrtanu. Kašel neměl by se nikdy podceňovati, nýbrž hned záhy mělo by se všemožným způsobem čeliti vůči onomu chorobnému stavu, na jehož základě se objevil. Bývá sice často zcela nevinné podstaty, ale i tuberkulosa, toto nejtěžší plicní onemocněni, může se uvésti tvrdošíjným kašlem. Jmenovitě tehdy nutno co nejdřív vyhledati lékařskou radu, jestliže se kašel častěji vrací beze vší zřejmé příčiny.

Vdechování teplého, vlhkého vzduchu zmírňuje dráždivost a usnadňuje odkašlávání vazkých hlenů. Za tím účelem nachýlí pacient hlavu nad hrnek vroucí vody nebo inhaluje ze zvláštního přístroje. Též možno použíti zvláštního napaření hlavy nebo rusko-irské lázně. Často již postačí, jestliže ve světnici nemocného rozvěsíme mokrá prostěradla nebo rozžhaveným žehlícím železkem proměníme něco vody v páru na blízku jeho postele. K inhalační tekutině můžeme přimísiti i něco soli. I lázněmi ústními, teplým mlékem se šumivou kyselkou neb medem, jakož i prsním čajem může býti dráždivost ku kašli úspěšně zmírněna.

A. ONEMOCNĚNÍ NOSU.

1. Prudká rýma

je zánětlivým zduřením sliznice nosní s hlenově-hnisavým výměškem.

P ř í č i n y. Nachlazení. Vdechování prachu a pelu rostlinného. Rýma provází vždy i spalničky, chřipku a ozhřivku. Náchylnost k rýmě nejlépe se odstraňuje každodenní vzduchovou lázní.

P ř í z n a k y. Zaujetí hlavy kýchání, zduření nosu, slzení, často i bolesti v uších a stížený sluch; později se přidružuje i kašel. Následkem stálých výměšků objevují se u nosu a na horním pysku oděrky. Slzení povstává ucpáním slzovodu, tak že nadbytečná tekutina nemůže zatékati v dutinu nosní, jako před tím. Ušní orgány jsou postiženy tehdy, pokračuje-li zánět do vnitra trubice Eustachovy. Kašel povstává z toho důvodu, že vzhledem k ucpání nosu děje se dýchání výhradně ústy. Často též nastává podráždění spodnějších partií dýchadel nosními výměšky samými. Při prudké rýmě přechází zánět snadno do dutin čelistních a čelních, tak že se dostavují značné bolesti v tvářích a v čele.

Léčení. Co možno brzké a vydatné rozpocení: tedy parní lázně, skříň s horkým vzduchem neb koupele světelné. Lázně na nohy o teplotě střídavé. Inhalování par ze slabě osolené vody. Časté kloktání vlahou solnou vodou (na hrot nože soli na jednu sklenici), při čemž se voda vypouští chřípěmi, tak jako to činí kuřáci s kotoučky dýmu. Nedovede-li to pacient, pak nechť opatrně vodu vsaje nosem. Při velké rýmě nápařka hlavy. Veškeré tyto procedury zmírňují dráždivost, ulehčují zanícené sliznici a odvodňují hlavu. Tím umenšuje se napjetí v cévstvu a vylučování hlenu povoluje samo sebou. Odvodnění hlavy lze docíliti zvláštní léčbou, kterou může každý prováděti, poněvadž nevyžaduje ani zvláštního času, ani námahy. Jakmile se rýma ohlašuje, nechť pacient přestane píti a zřekne se i polévek, šťavnatých plodů a řídce rozvařené zeleniny. Odnětím veškerých tekutin umenšuje se v cévstvu napjetí a chorobné vyměšování ustává; v hlavě se značně uvolní a ke kašli vůbec nedochází, poněvadž nos zůstává pro vzduch průchodným. Rovněž i záněty ušní téměř nikdy se v takém případě nepřidružují. Čím dříve se začne s odnímáním tekutin, tím dříve katar přejde; zřídka kdy potrvá déle než 36 hodin, leč by se plně již rozvinul před tímto zakročením. Celá věc je méně nepříjemná než se zdá. Ostatně doušek černé kávy či mléka v hodinách ranních a při žízni dva neb tři hlty vody či limonády nijak nezkracují očekávaný výsledek. Hojný pohyb v čerstvém vzduchu a teplá koupel či parní lázeň výborně podporují tuto nepatrnou léčbu, která je u konce, jakmile hlen zhoustne a dráždění povolí. Osobám, trpícím neduhem ledvin, nelze velkou újmu tekutin doporučiti.

---

2. Vleklá rýma a smrdutý výtok z nosu.

Chronická rýma je často známkou všeobecné slabosti organismu a proto se též jeví hlavně při disposici skrofulósní. Může však vzniknouti i z nedostatku pohybu na čerstvém vzduchu, ze zanedbávání povinné péče kožní, z trvalého vdechování prachu, silného kouření a z rýmy prudké (akutní). Při syfilitických (příjičných) vředech nosních je průvodcem takřka pravidelným. I při provleklém kataru hltanovém často se s ní setkáváme.

Příznaky. Občasná neb trvalá neprůchodnost jednoho neb obou otvorů nosních; zmnožené vyměšování hlenu neb hnisavých hmot, promísených stroupky; značná svědivost v dutině nosní; ča-

sté krvácení z nosu; omezení neb i ztráta čichu; bolení hlavy; mnohdy i obtíže astmatické. Dostaví-li se k tomu i smrdutý výtok z nosu, pak se stává stav velice nepříjemným. Nemocní ztrácejí chuť k jídlu, chřadnou a jsou nálady velice stísněné.

Léčení. Především se snažme odstraniti příčiny, pokud jsou ovšem zjevné, a docíliti řádný oběh krve. Tedy přestati s kouřením a šňupáním. Varovati se prašného vzduchu; hojně se pohybovati v čistém úvětří; pilně se zúčastniti tělocviku ve volné přírodě; asi třikrát týdně vzíti teplou koupel s chladným polevem závěrečným, sprchou neb studeným omytím; večer lázeň na nohy o střídavé temperatuře; občas i polev spodní či kolenní, celkový zábal, parní lázeň neb nápařku hlavy. Rusko-irské lázně jsou v tomto případě výhodnější než parní lázeň ve skříni, poněvadž pacient v nich páru zároveň vdechuje. Mimo to řádná životospráva a výživa, jakož i péče o volnou stolici. Diéta co možno suchá podporuje vstřebání případných zduřenin.

Místně: vdechování páry (inhalace); proplachování solnou vodou (lžíci soli na litr roztoku); vkládání chomáčku mulu, v glycerinu napojeného do otvorů nosních. Dostaví-li se nepříjemný zápach, pak přidá se ku vodě splachovací na místě soli něco šťávy citronové a do nosu se vprašuje směs stejných dílů kyseliny citronové s mléčným cukrem. V mnohých případech lze vystačiti s touto nevinnou léčbou citronovou, zánět i hnisání povoluje, celkový stav se vůčihledě lepší, chuť k jídlu se opět objevuje a s ní i klidnější nálada a dobrá mysl. Bohužel, že pacient často ztrácí trpělivost. Té však je vysoce potřebí při takovýchto provleklých stavech, poněvadž často uplyne i řada měsíců, dříve než se dostaví zřejmé polepšení

---

3. Katar senný

je velice obtížný stav, který se objevuje od června do srpna, tedy v období květu travin a dle všeho je způsoben vdechováním rostlinného pelu. Jedná se však tu patrně i o zvláštní disposici, ježto onemocní poměrně málo lidí, za to však tito téměř každoročně.

Příznaky. Bolestné pálení v nose, kýchání, silné odměšování a slzení; často i suchá palčivost v krku. Víčka oční zduřují a rudnou. Současně se dostavuje zaujetí a rozlad, bolení hlavy, porušený spánek, často i obtíže astmatické.

Léčení. Dr. Forbes v Hamburku, který tímto druhem kataru trpěl po třicet roků, zmiňuje se o svém vyléčení způsobem následu-

jícím: „Pozoroval jsem, že obyčejná rýma zimní vždycky začíná horkostí v uších, kdežto na počátku kataru senného uši jsou bledé a studené. Proto jsem hleděl rychlým důkladným třením boltců odvésti krevní proud od sliznice nosní a ji osvoboditi od nadměrného přívalu krve.“ Nepomůže-li tato prostá procedura, pak snažíme se oběh krevní zbystřiti lázněmi o vzestupné teplotě se suchým dodatečným zabalením, koupelemi parními, světelnými neb horkovzdušnými, lázněmi o střídavých teplotách, stříky na kolena a dolní končetiny. Souřadně vyplachujeme dutinu nosní vlažným roztokem soli (na hrot nože na jednu sklenici vody).

---

4. Krvácení z nosu

dostavuje se často u mladých lidí v období pohlavní zralosti, jmenovitě tehdy, sedí-li příliš shrbeni neb nosí-li těsné límce a krční úvazky, jimiž je odtok krve od hlavy stížen; rovněž se někdy objevuje při rýmě vleklé i akutní, při horečnatých nemocech infekčních, kurdějích (skorbutu), srdečních vadách a svraštělé ledvině.

Léčení udáno v odstavci o „první pomoci“.

B. ONEMOCNĚNÍ HRTANU.

Náchylnost k nim bývá vedle městnání krve v dutině břišní podpořena i schoulostivěním celkovým a nošením vysokých, těsných límců. Proto hleďme mládež navykati na lázně vzdušné, úplně volné límce a ranní chladné omývání krku i prsou. Priessnitz radíval svým pacientům, aby za procházky občas si omyli hrdlo studenou vodou.

---

1. Prudký katar hrtanu.

Příznaky. Hlas je stísněný, chraptivý, někdy i docela beze zvuku. Drásání v hrtanu a dráždivost ke kašli; vazký výměšek. U dětí se mnohdy dostaví i nepravý krup.

Příčiny. Nachlazení; vdechování ostrých plynů. Mimo to je onemocnění toto častým průvodcem spalniček, dusivého kašle, kataru hltanového, ano i rýmy. Jmenovitě děti chudokrevné, rachitické a skrofulósní jsou jím častěji postiženy.

Léčení. Dítky zůstanou v posteli, řádně se rozpotí a dostanou dráždivý ovin krční. Dospělí nechť neopouštějí světnici a varují se hlasitého mluvení. Lázně parní, horkovzdušné, světelné, horké lázně na nohy. Místně parní kompressy; asi za hodinu po sejmutí posledního náčinku studené omytí krku, občasné inhalace. Na noc dráždivý obklad krční.

Proti drásání v hrdle rozkvedlaný, ocukrovaný žloutek, doušek vlahého mléka s medem neb kyselkou. odvar z prsního thé. Péče o volnou stolici.

---

2. Vleklý katar hrtanu.

Příznaky. Suchost a drásání v hrdle. Drsný, chraptivý hlas, který při sebe menší námaze zvuk úplně ztrácí a mnohdy i docela selže. Dráždivost ke kašli. Mnohdy i souřadný katar hltanu. Vyšetřováním lze obyčejně zjistiti zduření hlasivek. Stav ten se vyvíjí znenáhla a bývá provázen často i značnou duševní skleslostí. Nemocní trpívají chladem dolních končetin a zácpou.

Příčiny. Zanedbané katary akutní; hojné požití alkoholických nápojů; silné kouření; časté a hlasité mluvení neb zpívání v suchém, prašném vzduchu. Disposice k tomuto onemocnění bývá vyvolána námahou hlasu v době mutace (v dovršení zralosti pohlavní), městnání krve v dutině břišní následkem sedacího zaměstnání a trvalou studeností nohou.

Léčení. V první řadě nutno oddáliti škodliviny životosprávy a povolání. Pacient se tedy musí vzdáti častého neb přílišného mluvení, kouření, popíjení piva, vína atd. Nechť se zřekne ořechů, pokrmů příliš tvrdých a suchých, příliš solených, kořeněných a okyselených, a raději sáhne po ovoci, zeleninách, mléku, tvarohu, chlebu celozrnném. K snídaní a večeři nechť si přivezme i stravu syrovou (vedle ovoce i řetkvičku, mrkev, okurky atd.), která má též dobrý vliv na upravení stolice. Každodenní činnost tělesná účinkuje právě tak dobře jako častější koupání. Příznivý vliv jistých léčebných pramenů jako Emže, Salzbrunnu a j. lze hlavně odvoditi z toho, že nemocní žijí v lázeňských místech rozumněji než doma

Ku povzbuzení oběhu krevního a sílení soustavy nervové slouží lázně parní neb světelné a následným vlhkým odrhnutím; vlahé polokoupele se studeným polevem hřbetu; střik na kolena a nohy: polevy střídavých temperatur na záda; chladné až studené lázně se-

dací; studený celkový otěr po opuštění teplého lůžka neb krátkodobém zábalu celkovém; lázně rapnaté (solné) a jehličnaté. Jmenovitě však lázeň světlovzdušná s důkladným tělocvikem, již možno dvakrát denně vzíti.

Mimo to lze místně doporučiti vlahé omývání nohou na noc, častější lázeň nožní o střídavé teplotě, chůzi na boso, kloktání slabým roztokem solným (na hrot nože na jednu sklenici vody) střídavé temperatury, ovin krku na noc. To vše podpoří mocné prokrvení onemocnělých partií.

Nesmí se však s léčbou přestati neb jinou zaváděti, jestliže se celkový stav v několika týdnech nezlepšil neb nastalo-li nějaké přechodné pohoršení. Neboť není možno zhojiti v několika dnech chorobu, jež trvá snad po řadu let. Kdo se důsledně řídí udanými pokyny po několik aspoň měsíců, může být dobrým výsledkem ujištěn.

---

3. Obrny svalstva hrtanového,

při kterých nastává ochabnutí hlasivek, objevují se nikterak zřídka po difterii, při velké námaze hlasu a u osob hysterických. Stav ten se označuje bezhlasím, chraptivostí a dušností. Léčení děje se v celku týmž asi způsobem jako při vleklém kataru hrtanu. Povšechné i místní povzbuzení krevního oběhu je tu věcí hlavní. Vedle masáže hrtanu doporučuje se při obrnách i léčba elektrická, kterou ovšem může říditi jen zkušený lékař.

---

4. Nádory a vředy v hrtanu

(výrůstky, polypy) mají za následek chraptivost, obtíže při polykání a bolestivost při tlaku na hrtan. Léčení řídí se dle toho, je-li onemocnění povahy bezvýznamné neb zhoubné (rakovina). Při nádorech lhostejných možno jednati dle pokynů udaných pro léčbu chronického kataru hrtanového, toliko diéta musí být co možno suchá. Poněvadž o povaze zduření lze se přesvědčiti toliko nejzevrubnějším vyšetřením a pozorováním, budiž lékař co možno záhy zavolán. Každé otálení může se trpce mstíti.

C. ONEMOCNĚNÍ PRŮDUŠNICE A PLIC.

1. Prudký katar průdušnice a průdušek (bronchií)

dostavuje se po prochlazení, při vdechování prašného vzduchu a žíravých plynů, často i při spalničkách, dusivém kašli, chřipce a tyfu; rovněž rád se přidružuje ku kataru hltanovému.

Příznaky. Kašel, který jmenovitě na večer vzrůstá. Chrchle bývají někdy zbarveny krví. Kašlem vzniká bolest pod kostí hrudní, jakož i ve svalech dýchacích. Dále se dostavují zjevy horečnaté: zmalátnělost, bolení hlavy, ztráta chuti k jídlu, mrazení, vyšší teplota. U mladších dětí a starců, jimž se nedostává síly k řádnému odkašlání, klesá výměšek do partií hlubších a naplňuje jemné rozvětvení průdušinek. V takovém případě jsou pacienti velice nepokojni, poněvadž se jim dostává vzdor značné námaze poměrně málo vzduchu, což vidno i na chřípích, při dýchání široce se rozevírajících. Městnání hlenu nezřídka dá podnět i ku vzniku katarálního zánětu plic. Pro dítky a osoby sestárlé jsou tudíž takovéto katary vždycky neblahé, a proto není radno je ponechati bez ošetření lékařského.

Nejlepším ochranným opatřením je tu rozumné otužování vzdušnými lázněmi.

Léčení. Jednou neb dvakrát denně lázeň o vzestupné teplotě s následným suchým zabalením, parní lázeň v posteli, parní náčinky na krk a prsa, aby se pacient řádně rozpotil a proud krve byl odveden ku povrchu. V mezidobích dráždivé oviny břišní se zábalem ramenním nebo Priessnitzovým šátkem přes hruď. Péče o volnou stolici a řádnou teplotu nohou. Občasná inhalace slanou vodou a po ní kloktání studeným roztokem soli, čímž zmírňuje se dráždivost ke kašli a ulehčuje odchrlování hlenu.

Při značné dušnosti teplé lázně (35—37°) se studeným polevem šíje.

---

2. Vleklý katar průdušek (bronchiální)

vyvíjí se obyčejně ze zanedbaného kataru akutního, ale často přichází i při chorobách srdečních a ledvinných.

Příznaky. Traplivý kašel, zejména z rána; sevření na prsou; dušnost; astmatické záchvaty. Mnohdy je kašel zcela suchý („suchý katar"); jindy možno pozorovati odchrlování vazkého, i krví promíseného hlenu, kdežto v jiných případech jest opět odměšek úplně řídký, provázený hlučnými rachoty velkých bublin. Za chladného počasí nastává obyčejně zhoršení kataru; kašel nápadně vzroste a může nastati tak značná dušnost, že nemocní nemohou ani ležeti.

Trvalý kašel může způsobiti i rozšíření průdušek. Na místech rozšířených hromadí se pak hmoty hnisavých odměšků, které se

Choroby nervové.

Držení těla při pravostranné hemiplegii následkem dětské mozkové obrny. Skrčení ruky a předloktí.

Držení nohou u hocha 7let. nemoc trvá od narození (Little-ova nemoc). Pes equino varus se zánětu předních rohů míšních.

Celé svalstvo dolních končetin je dystrofické (úbyt svaiový).

Držení těla při paralysis agitans (obrna třaslavá).

Obrna vřetenní pravostranná. Příčina asi tlak na nerv sa porodu.

Choroba levého kolena při syringomyelii (tvoření dulin v šedé hmotě míšní).

ob čas ve značném množství vyprázdňují ve způsobě nasládle páchnoucích chrchlů. Vnikne-li do těchto hnisavých látek krev, pak dostaví se značná horečka s třesavkami.

Léčení. Pobyt ve prosluněném, prachu prostém ovzduší je tu hlavní věcí. Proto dobře učiní oni pacienti, kteří se mohou odebrati na Rivieru či Sicilii, do Arka neb Meranu, Emže neb Sodenu a jiných klimatických stanic. Při kataru suchém doporučuje se pobyt u moře neb v lázních rapnatých. Znamenitě se osvědčuje léčba hrozny a ovocem. Dále se doporučuje vdechování solných výparů (inhalace). I častější kloktání slabým roztokem solným (na hrot nože soli na jednu sklenici vody) zmírňuje dráždivost ku kašli. Dýchání v komorách pneumatických přináší alespoň dočasné ulehčení. Vedle hojného požitku čerstvého vzduchu a pohybu ve volné přírodě je důležito povzbuzení kožní činnosti, aby se oběh krevní zbystřil. Tedy lázně slunné, světelné, mírné parní a horkovzdušné s následným vlhkým odrhnutím; sprchy o střídavé temperatuře, koupele sonné a jehličnaté; dráždivé obaly prsou a života (ovin břišní se zábalem ramenním, škotský obklad). Za pěkné povětrnosti vzduchosvětelné lázně. Při nemocech srdečních a ledvinových musí ovšem být léčena choroba základní.

---

3. Záducha (astma)

povstává křečovitým stahem svalstva průdušinek a jeví se záchvatem vysoké dušnosti. Při kašli vyprázdňuje se něco vazkého hlenu. Disposice k tomuto „nervósnímu" onemocnění je podle všeho vrozena. I křivice tu má nemalý podíl. Rovněž nejsou vzácny astmatické záchvaty při vleklých katarech dutiny vnitronosní a průdušek, při prudkém pohnutí mysli, při objevení se jistého určitého zápachu, v těhotenství a při chorobách děložních. Jmenovitě často se dostavují jako následek srdečních vad a při výrůstcích v prostoře nosohltanové (astma původu „srdečního", „nosního"). Rozumí se, že i léčení vezme patřičný zřetel k těmto udaným příčinám.

Obtíže astmatické povolují často samy sebou ve věku pokročilejším. To musí být hlavní útěchou oněm pacientům, kteří vzdor rozmanité léčbě nedocílili žádného podstatného úspěchu.

Příznaky. Záchvaty se dostavují hlavně v noci o to zcela neočekávaně. Nemocný procitne náhle s velikým sevřením na prsou, s dechem nepoměrně krátkým a pištivým, tak že je blízek udušení; obličej je promodralý následkem nahromadění kyseliny uhličité v krvi.

Léčení. Důkladným třením trupu mokrými, horkými rouškami lze někdy hrozící záchvat oddáliti. Jak se máme chovati v záchvatu samém, odvisí mnohdy od zkušeností dotyčného pacienta. Někomu se již podstatně ulehčí, otevrou-li se okna, kdežto jiný je káže zavřít; tomu se osvědčuje nápoj horký, onomu studený atd. Zkrátka, každý astmatik má „svůj" prostředeček, který však obyčejně působí jen suggestivně. Při záchvatu hleďme v první řadě uvolniti všechny tísnivé úvazky, svrchní část těla zvýšiti a městnání krve odstraniti. Tomu účeli slouží dle volby následující procedury: drhnutí neb kartáčování hřbetu horkou vodou octovou; dráždivé zábaly hrudní a ramenní; horké lázně na ruce a nohy s přídavkem soli, hořčičné mouky neb popele; parní koupele nožní neb obdobné lázně s teplotou střídavou; hořčičné těsto na hruď a lýtka. I vdechování prosté páry může záchvat utišiti; do vody možno přidati několik kapek oleje terpentinového neb sosnového (klečového).

Aby se usnadnilo výdechům, zaujme pacient následující polohu: leže na břiše, opírá se při nich nohama o pelesť postele, hrudníkem o svinutý polštář.

Je samozřejmo, že přestávek mezi jednotlivými záchvaty nutno důkladně využíti. Dokud nedocíleno úplného pozdravení, měl by se pacient zříci masa, salámů, šunky, suchých luštěnin, kávy, čaje, vína, piva a kořalky, a raději se živit ovocem, pomeranči, hrozny, datlemi, fíky, banány, řetkvičkou, řetkví, mrkví, zelenými okurkami, melouny, ořechy, zeleninou, saláty, celozrnnym chlebem, jídly z hrubé mouky, mlékem a tvarohem. Současně nechť pečuje o volnou stolici a řádnou teplotu nohou. Znamenitě se osvědčuje pilná gymnastika dechu. Celková masáž dva- i třikrát týdně. Lázně sluneční, světelné, mírné parní i horkovzdušné; horké lázně sedací a nedlouhé zábaly celkové s následným důkladným otěrem studeným. Polevy a střiky dolní i horní. Přes noc častěji ovin břišní. Za pěkného počasí lázně světlovzdušné ve volné přírodě. Obzvláště je nemocným prospěšno, mohou-li se v zimě odebrati na jih, v létě do hor nebo k moři. Rovněž nemalý vliv má na nemocného i jakost nálady. Čím více se může pacient veseliti, tím volnějším se cítí; proto nechť se nevymyká příjemné společnosti.

Je-li choroba podmíněna jiným neduhem, jako ucpáním vzduchovodu, katarem dutiny děložní atd., pak ovšem musí být napřed léčena abnormita základní.

---

4. Rozedma plic (emfysém)

povstává trvalým rozšířením sklípků plicních, kterým se následkem toho nedostává síly k opětnému stahu. Proto je výsledek nedokonalý a značně stížený. Náchylnosť k tomuto onemocnění je obyčejně vrozena, a vyvíjí se pak při kašli zádušném, obtížích asthmatických, kataru bronchiálním, zvedáním těžkých předmětů, prudkým tlačením při stolici, úsilovným hraním na foukací nástroje hudební atd., a sice následkem tlaku, který při tom působí na stěny sklípků plicních. Proto není radno zanedbávati choroby spojené s kašlem a nečinně přihlížeti ku vzrůstající zácpě.

Příznaky. Občasná značná dušnost, podmíněná nedostatečnou výměnou plynů. Přesycením krve kyselinou uhličitou nabývá kůže barvy namodralé (zsinalé). Poněvadž choroba je téměř vždycky sdružena s vleklým zánětem průdušek, je i kašel zjevem zcela pravidelným. Mnohdy lze dokázati i mírné rozšíření srdce, které městnáním krve v plících je nadměrně namáháno. Hrudník nabývá formy sudovité.

Léčení. Mocné povzbuzování krevního oběhu lázněmi slunečními, světelnými, parními, horkovzdušnými, zábaly celkovými atd. s následným vlhkým odrhnutím; otěry prsou horkou vodou solnou; stříky a sprchy na dolní hranici plic; masáž hrudního koše. Obzvláště důležitými jsou gymnastická cvičení ve vzdušné lázni, jakož i pravidelné cviky dechové, při nichž se musí hlavní váha klásti na výdech. Cviky tyto lze účelně podpořiti methodickým zpěvem a deklamováním, jakož i oním druhem přístrojů, které stiskují hrudník při výdechu. Dobře se osvědčuje i dýchání v prostoru se zředěným vzduchem.

Při výživě budiž v prvé řadě pamatováno na ovoce všelikého druhu, ořechy, řetkvičku, mrkev, řetkev, melouny, zeleninu, salát a chléb celozrnný, aby se docílilo pravidelné stolice beze všeho násilného nucení.

---

5. Poruchy oběhu krevního v plicích.

1. Při vdechování ostrých plynů, při zánětu plic, vadách srdečních, chorobách ledvinových, otravě alkoholem atd., dochází nezřídka náhle ku tak značnému překrvení plic, že krevní syrovátčina vniká do plicních sklípků, čímž život pacientů je ovšem vážně ohrožen. Nebezpečný tento stav slove zbubření (oedem) plic. Nejnápadnějším jeho příznakem je hrčivé dýchání, krvavá pěna u úst a zmodrání obličeje. V takovém případě pošleme okamžitě pro lékaře.

Zatím hledíme nebezpečí oddáliti všemožným odkrevněním plic, k němuž přispívá: zavinování rukou i nohou do roušek v horké vodě namočených; pohroužování rukou do horké vody; přikládání ohřívadel na horní i dolní končetiny; hořčičné těsto na hrudi a lýtkách; malé na horní i dolní končetiny; hořčičné těsto na hrudi a lýtkách; malé chladné klystéry z octové vody (čajová lžička octa na půl litru vody). Ob čas podáme doušek horkého thé.

2. Při srdečních vadách, po operacích, při zlomení kostí, úrazech atd. může se státi, že krevní sraženina je proudem krevním zaplavena do plic, kde ucpe některou tepnu. Týče-li se ucpání cévy významu podřízeného, pak dostaví se náhlá, veliká dušnost a prudké píchání v boku, jež vyžaduje rychlé pomoci lékařské; byla-li však ucpána céva hlavní, nastane náhle ochrnutí plic.

3. Ucpáním menší arterie může být jisté partii plic přerušen přívoz potřebné krve. Následkem toho nemá dotyčná část dostatečné výživy, tak že odumírá. Stav ten zoveme snětí plicní. Příznakem jeho je vysoká horečka, třesavka a chabost srdeční.

---

6. Zánět plic

jeví se vzhledem ku příčinám ve formě dvojí:

1. U malých dětí a starých lidí mohou v průběhu bronchiálního kataru vniknouti hnisavé výměšky do jemných rozvětvení průdušinek, poněvadž se těmto nemocným nedostává síly k důkladnému odchrlování. Rovněž se přihází při kašli zádušném, spalničkách, chřipce atd., že při kašli dostane se hlen do plic. Dítky, starci a osoby choromyslné zakuckají se velmi snadno a následkem toho mohou do plic „zaskočiti" částky pokrmů. Takovým způsobem ucpou se jednotlivé větve bronchií. Tento vmetek však působí tu jako cizí těleso, dráždí okolí a vede znenáhla ku zánětu dužniny plicní, který na rozdíl od druhé formy zánětlivé zoveme katarálním zánětem plic, neb někdy i pouhým katarem plicním. Toto onemocnění vzniká obyčejně znenáhla a omezuje se zprvu na menší okresy plic. Nezřídka přechází katarální zánět plicní — dík svému plíživému průběhu — v plicní tuberkulósu. Nebezpečí toto hrozí zejména osobám rachitickým a dědičně zatíženým. Že se plicní katar velice rád přidružuje ku prudkému kataru průdušek, k spalničkám, zádušnému kašli, chřipce a vůbec ku všem chorobám, spojeným s kašlem, lze si ze způsobu jeho vzniku zcela snadno vysvětliti. Proto nesmíme podobné choroby nijak zanedbávati.

Příznaky. Stoupne-li v průběhu vyjmenovaných chorob náhle horečka na 40 stupňů i více, a dostaví-li se dosud nebývalá dušnost, pak musíme o tom lékaře ihned uvědomiti. U malých dítek a starců je tento zánět vždycky životu nebezpečný.

Léčení. Hlavní věcí tu bude důkladné odkrevnění plic. Z počátku možno ještě nemocnému uděliti lázně o teplotě vzestupné s následným suchým zabalením, jakož i parní koupel v posteli; později musíme se omeziti jen na chladné omývání a zábaly trupu i dolních končetin. Při velké dušnosti doporučují se teplé lázně s chladnými polevy. Tyto vyvolávají prudké záchvaty kašle, jimiž cizí látky se vyprazdňují. V nutném případě může lékař použíti i zábalu hořčičného.

2. Pravý zánět plic jest horečnatým onemocněním infekčním, které vzplane náhle s vysokou horečkou a silnou třesavkou. Zánětlivé výpotky naplní a ucpou plicní sklípky tou měrou, že dýchání je značně stíženo. Vedle toho jeví se velká zmalátnělost, nechuť k jídlu, bolení hlavy, zácpa, zaujetí. Nemocní naříkají na bodavé bolesti na prsou a mnoho kašlou. Chrchel je rezavě zbarvený. Na rtech objevuje se puchýřkovitá vyrážka (herpes). U pijáků dostavují se takřka pravidl n těžká deliria Za příznivého průběhu klesne kolem devátého dne náhle horečka a nastane rychlé polepšení. Zánět zachvátí zprvu obyčejně jen jeden lalok plicní. U malých dětí, starců a pijáků, u srdečních vad, rozedmy plic a v chorobách ledvin jest vždycky životu vysoce nebezpečným. Souchotiny se zřídka jen přidružují k tomuto druhu plicního zánětu.

Jak značně jsou tu ohroženi pijáci, toho uvedu jen několik případů: V městské nemocnici kodaňské bylo roku 1891 léčeno na zánět plic 558 mužů, z nichž 285 holdovalo alkoholu. Z těchto zemřelo 25 procent, z ostatních 13 procent. V německé říši obnášela v letech 1886—95 úmrtnost zánětem plicním 18 procent, u pijáků 40 procent. V Kielu zemřelo ze 100 pacientů

ve věku	20—30 let	7.1;	naproti tomu z pijáků	66.6
„ „	31—40 „	14.2;	„ „ „ „	57.1
„ „	41—50 „	28.6;	„ „ „ „	54.0
„ „	51—60 „	28.4;	„ „ „ „	84.6
„ „	61—70 „	28.3;	„ „ „ „	100.0

Vysokou tuto číslici zaviňuje nedostatečná práce srdeční, způsobená pitím.

Léčení. Při zánětu plic nastává následkem vysoké horečky velká srdeční slabost. Tato je vedle nedostatečného odchrlování hlavním nebezpečním. Proto se musí pacient stříci jakéhokoli rozči-

lování a namáhání. Již pouhá doprava do nemocnice může míti nepříznivý vliv. Dr. Hampelen, ředitel nemocnice v Rize, schledal, že téměř tři čtvrtiny všech případů úmrtí plicním zánětem připadá na první dva dny po dopravě do nemocnice. Rovněž tak škodí i vzpřimování a posazování. Nemocní nechť zůstanou v naprostém klidu a nerušeně v té poloze, kterou sami na lůžku zaujali. Proto zanecháme též koupání a omezíme se na chladné omývání a dráždivé obklady na tělo. Aby prosté tyto vodoléčebné procedury měly mocnější účinek, přidáme do vody něco octa. Jestliže kůže vychládá a stává se zsinalou, přiložíme k tělu ohřívadla, třeme je teplým šatem a vnitřně podáme teplý nápoj. Nepomáhá-li ani toto, pak vložíme pacienta do koupele o vzestupné temperatuře.

Světnice nemocného má býti co možno velká a vzdušná. Tak jako při všech horečnatých nemocech, musíme i zde pečovati o volnou stolici a řádnou teplotu nohou. Není-li pacient chuti k jídlu úplně pozbaven, musí se spokojiti diétou, při horečce obvyklou. Při prudkých bolestech v boku učiníme dráždivý zábal trupu. Mimo to rozvěsíme ve světnici mokrá prostěradla neb necháme vodu jiným způsobem odpařovati, aby bylo vlhkým vzduchem odchrlování usnadněno.

Po uzdravení dbejme pokynů obsažených v povšechném odstavci o ochraně před nemocemi dýchadel abychom předešli opětování zánětu. Především však hleďme zařaditi v denní rozvrh vzdušnou lázeň a pravidelnou gymnastiku dechu (20—30 hlubokých výdechů vícekráte za den učiněných).

---

7. Souchotiny. (Tuberkulósa plic.)

„K potírání tuberkulósy potřebí svorného spolupůsobení moudré vlády, zdatných lékařů a intelligentního lidu."
Dr. Knopf.

Roku 1902 zemřelo v německé říši na tyfus asi 7000, na spálu 9000, na spalničky 16.000, na zádušný kašel 22.000, na záškrt 45.000 a na tuberkule 103.000 osob. Tuberkulósa tudíž vyžádala si více obětí, než všechny vypočtené choroby dohromady. Leč vzdor tomu je tato nemoc schopna vyléčení. Neboť při pitvě nalézáme u velmi mnohých mrtvol v plicích jizvy, které jsou důkazem, že se tu kdysi odehrávaly pochody zánětlivé. A takovými počíná i tuberkulósa. Mnohdy vidíme v plicích i otvory značné velikosti, jež povstaly zajízvením vředů. Tuberkulósa je tudíž znojitelna a zajisté, že je v mnohých případech možno, vzniku jejímu i zabrániti. Proto si musíme především objasniti její p ř í č i n y.

Největší část onemocnělých dává vinu nachlazení. Toto však samo o sobě nijak nemůže souchotiny zaviniti. Patrně byly plíce již dříve oslabeny, k onemocnění disponovány, a nachlazení bylo pouhou kapkou, pro niž přetekl sud, vrchovatě již naplněný. Ani bacilly nemohou zdravému ublížiti. Ty se stávají nebezpečnými toliko v tom případě, jestliže byly plíce již od narození nadány menší vzdorností a nepříznivými poměry zdravotními oslabeny. Proto hleďme dle možnosti zabrániti vzniku disposice; tedy vyvarujme se vlivů oslabujících a zvyšujme vzdornost dužniny plicní. Co jest v tomto ohledu činiti, bylo pojednáno v odstavcích předcházejících. K oslabení plic vede v první řadě: nedostatek pohybu a porušené dýchání; trvalé vdechování vzduchu zkaženého a mnoho prachu obsahujícího; dýchání ústy; nesprávné vyživování; zchoulostivělost; požívání alkoholických nápojů. K tomu chci jen několik ještě poznámek dodatečně přičiniti.

Dědičnost tuberkulósní disposice je sice z mnohých stran popírána, ale nelze o ní nijak pochybovati. Tajný rada Michaelis v Rehburgu shledal ji na základě svých čtyřicetiletých zkušeností u 70% všech případů, jež jako odborný lékař ošetřoval. Již nápadně značná úmrtnost dětí v rodinách tuberkulósních dosvědčuje, že potomstvu se nedostává potřebné vzdornosti organismu. Vrozená slabost jeví se hlavně v úzkém a plochém hrudníku, v malém objemu plic a ve velké náchylnosti ke katarům dýchadel. Jsou-li takovéto dítky rozumným způsobem živeny a od malička zvykány na vzdušné lázně i spaní při otevřeném okně, mohou-li se hojně pohybovati v čerstvém vzduchu a vyhnouti se povolání, vykazujícímu značné množství škodných vlivů — pak zděděná slabost nemá valného významu. Za příznivých podmínek životních organismus dojista se otuží a získá na vzdornosti, tak že nebezpečí infekce se podstatně zmenší. Jestliže však výživa se děje způsobem nesprávným a dítky se bezděčně neb úmyslně zchoulostivují, jestliže pozdější povolání je nutí ku trvalému pobytu ve špatném vzduchu, ku shrbené posici těla, k výhradně sedacímu způsobu života, a jestliže k tomu dokonce ještě přistoupí hojné požívání nápojů alkoholických, pak ovšem klesá vzdornost organismu, tak jako tak již od narození nevalná, a tím současně vzrůstá i nebezpečí, že dotyčné individuum padne nákaze za oběť. U pohlaví ženského bývá i těhotenství činitelem oslabujícím. Výchova na základech zdravotnických a rozumná životospráva mohou tudíž značně opraviti vrozenou slabost, což může býti nemalou útěchou a zároveň připomínkou oněm, kteří v sobě cítí dědičné zatížení. V Marburgu shledáno, že 48·64% osob dědičně

zatížených je prosto tuberkulósy, ve dvou vesnicích v Černém Lese dokonce 68·3%.

Dítky z rodin tuberkulósních neměly by býti do školy poslány před dosažením osmého roku. Špatný vzduch, trvalé naklonění těla, nedostatek pohybu, duševní přepínání a rozčilování nervstva — vše to jsou škodliviny, jež organismu, dědičně osláblému mohou se státi osudnými. Čím děcko je mladší, tím je mocnější jich neblahý vliv. Ještě však horším je zaměstnání v továrně neb při domácím řemeslu, které je pro mladistvého tvora v pravém slova smyslu vraždou.

Že tuberkulósa souvisí též s nepříznivými poměry bytovými, jest již ode dávna známo. V novější době máme o tom i výkazy statistické. Tak byly v Marburgu příbytky roztříděny na pět tříd. V nejhorší pětině obnášela úmrtnost tuberkulósou 4:7, v nejlepší 0·2%. Polobně i v Mannheimu, kde v roce 1901—02 byly vyšetřovány poměry příbytkové u 2900 zemřelých. I zde bylo rozeznáváno patero tříd. Bylo-li v první třídě 10·3% případů tuberkulósy, obnášel počet ten ve třídě poslední 42·2%. Zámožní občané byli na tom čtyřikráte lépe, než vrstvy chudých. V dělnické čtvrti pařížské, zvané „La Plaisance“, přišel na 118 obyvatelů jeden případ tuberkulósy. Ve čtvrtích „Le Combat“, „Belleville“ a „La Vilette“ byly poměry obdobné. Za to v bohatém okresu „Champs Elyseés“ postihly souchotiny toliko jedinou z 1327 osob. „Úmrtnost tuberkulósou jest úměrna se stěsnaností bytů, a nebezpečí nákazy je tím větší, čím více je plocha příbytků zalidněna“ (Markuse). U 61.3% tuberkulósních v Mannheimu byly příbytkové poměry naprosto nedostatečné; 30;7% musilo spáti na témže lůžku s osobami jinými. „Nijak nejsou případy ojedinělé“ — praví jednatelská zpráva o činnosti místní nemocenské pokladny v Mühlhúzách z roku 1902 — „že nemocní i zdraví musí sdíleti společné lůžko. V mnohých ložnicích není vůbec oken. Někteří nemocní spí i ve sklepích atd.“ V Halle nevyhovovalo v jednom jediném policejním okresu 148 bytů žádoucím podmínkám. „Přemnohým z nich nedostává se vůbec světla a vzduchu; mnohé jsou zaneřáděny špínou, neb nemohou býti držány v patřičné čistotě. A tu bydlí a spí dospělí i dítky s kašlavými a odchrlujícími pacienty. Nezřídka nastěhuje se nový nájemník do příbytku naprosto nevyčištěného, v němž se po dlouhou dobu nalézal souchotinář.“ Proto stavba a úprava zdravých bytů je jednou z hlavních úloh při potírání tuberkulósy.

S těsností bytů souvisí i spaní ve zkaženém vzduchu. V Brémách, které ohledně úmrtí souchotinami nalézají se v popředí

německých velkoměst, bylo r. 1905 měřeno úhrnem 2000 ložnic. Téměř polovina jich měla méně než 20 krychl. metrů vzduchu, a přec jen byla obývána 2—7 osobami. Víc jak 200 vyšetřovaných místností bylo pouhými alkovnami, jež se vymykaly přímému větrání. Z 5000 osob mělo jen 1500 vlastní postel, ostatní spaly po dvou i třech na témže lůžku. Po noční práci uléhá podnájemník obyčejně do teplé ještě postele, kterou jiný soudruh právě opustil. Za takových okolností je řádné větrání právě tak znemožněno, jako otvírání okna přes noc; již pouhé sestavení nábytku to nepřipouští.

Leč i tam, kde není právě nouze o místo, je s poměry přespání veliká potíž. Obyčejně se používá ku spaní nejmenší světnice, nejužší prostory. Je-li v ní dostatek vzduchu a světla, po tom se nikdo netáže. Mnohdy se nevětrá ani ve dne; tím méně lze prosaditi, aby aspoň jedno okno bylo v noci pootevřeno, ježto bázeň před vzduchem je příliš rozšířena. A přece trvalé vdechování pokaženého vzduchu velice oslabuje vzdornou sílu organismu. Ona předměstí brémská, která hraničí s vlastním okresem městským, jsou sice obydlena téměř výhradně venkovany, ale co do rozšíření tuberkulósy v ničem nezadají nejhorším obvodům průmyslovým. Mnoho tu ovšem má na svědomí alkoholismus. Poměry ložnic však v ohledu tom nejsou o nic lepší. V Anglii nevyžaduje tuberkulósa ani poloviny obětí jako v Německu. To je zásluhou životosprávy obyvatelstva. Jednak je tam tělesný pohyb v daleko větší úctě než u nás, jednak tam nepanuje ona přemrštěná bázeň před „průvanem“, která je u Němců v pravdě příslovečnou. Tam, kde si Němec límec co nejvíc vyhrnuje, cítí se Angličan nejvolnějším. Vydatný pohyb ve svěžím vzduchu, spaní při okně otevřeném a pěstění vzdušných koupelí jsou nejdůležitější činitelé při potírání tuberkulósy. Jmenovitě bych si mnoho sliboval od rozvoje tělocviku ve stavu obnaženém. Zařadíme-li již u dítek vzdušnou lázeň do denního jich rozvrhu, pak nemusíme se obávati smrtonosného zloboha souchotin. A čím dříve přijdou obce k poznání, že gram hygieny je lepší než cent mediciny, tím méně se budou vzpouzeti proti zařizování veřejných cvičišť a hřišť. A tato jsou právě oněmi místy, ve kterých se nejlépe předchází vzniku nemocí dýchadel. Zde vytváří se v těle ono léčebné serum, které člověka nejlépe chrání před nákazou.

Nemalý podíl na obrovském rozšíření tuberkulósy má požívání alkoholických nápojů. Prof. Lancereaux v Paříži shledal, že v 1229 případech ze 2192 zevrubně vyšetřených bylo pití momentem příčinným. Mezi 1894 pijáky v pařížských nemoc-

nicích byli 853 tuberkulósní. Dle Jacqueta bylo ze 252 tuberkulósních 71'4% silných pijáků. V loslavském sanatoriu pro plicní nemoce dokázal Liebe alkoholismus u 67% ošetřovanců. Říšský pojišťovací ústav udává, že víc jak polovina všeho dělnictva, které se pro tuberkulósu stalo invalidním před dosažením třicátého roku, jest oddána alkoholu. Dle Sendtnera bylo v Mnichově 29;9% všech případů úmrtí sladovníků zaviněno tuberkulemi; u číšníků 43·2%, u číšnic 49·4%. V Prusku bylo u číšníků dokonce 52;8% všech úmrtí na účet souchotin; u berlínských hostinských 45%. I Höfer potvrzuje, že sladovníci a hostinští často zmírají tuberkulósou. Prof. Bollinger udává, že v Mnichově propadají této nemoci osoby zdánlivě nejsilnější a to v době nápadně krátké. „Dotyční jsou vzdor svému kvetoucímu vzezření obvyklým požíváním piva ve své konstituci tak oslabeni, že tuberkulósní jed nalezne v nich nejlepší půdu. Rychlý průběh lze si tím vysvětliti, že srdeční síla u pijáků velice záhy umdlí.“ „Často zhasnou jako svíčka“ — praví dr. Volland v Davosu. Mezi Indiány a černochy je tuberkulósa velice rozšířena, dík alkoholismu, hrabivými Evropany uměle živenému, kdežto v Číně je nemocí téměř neznámou vzdor obrovským nedostatkům v oboru zdravotnictví. Ale za to jsou Číňané nejstřídmější národ pod sluncem. Za „agenta souchotin“ prohlašuje prof. Bronardel hospodu. Neboť ku vlivům alkoholu přidružují se tu i škodlivé účinky kouření a zkaženého vzduchu. I mírné požívání piva, vína a kořalky oslabuje, stane-li se dlouhotrvalým zvykem. Legrain označuje souvislost mezi souchotinami a alkoholem následujícími větami: „Alkohol urychluje disposici k tuberkulóse tím, že dusí a ochromuje živoucí hmotu buněk, které následkem toho nemohou klásti dostatečný odpor vnikajícím parasitům. Ničí obranné prostředky organismu i neblahým vlivem na nervstvo. Alkohol způsobuje poruchy ve výživě, vyvolává vysilující choroby a bývá příčinou i vrozené chabosti u potomstva. Svádí k obžerství, neprospěšné únavě, přepínání sil a pohlavním výstřednostem, čímž trpí vzdornost organismu. Alkohol vzbuzuje konečně i disposici k tuberkulóse po stránce sociální, poněvadž vede k nedbalosti a bídě. U nemocných urychluje průběh choroby a zabraňuje uzdravení.“

Bunge — jak známo — pokládá alkoholismus předků za hlavní příčinu toho, že tak mnohé ženy nemohou kojiti. Avšak nedostatek mléka mateřského snadno může zaviniti nedostatečnou výživu dítěte a tím i disposici ku tuberkulóse. „Alkoholismus v generaci první, kojení v druhé a tuberkulósa v třetí — toť ona neblahá sou-

vislost, jež na základě bádání Bungeho nejvíce bije do očí." Proto by se mělo vážně čeliti zvykům pijáckým, ovšem nikoli pouhými pěknými slovy, nýbrž příkladem vlastní zdrželivosti. „Přemoci alkoholismus je totéž jako zvítěziti nad tuberkulósou" (Legrain). A „boj proti pijáctví a poučování lidu o nebezpečí alkoholismu je nejpůsobivější zbraní v boji proti tuberkulóse" (Brouardel).

Zjednání dobrého dětského mléka má veliký význam v ochraně před tuberkulósou. Behring tvrdí, že nákaza děje se hlavně u věku kojeneckém, a sice mlékem, jež pochází z dobytčat onemocnělých neb jiným způsobem je znečištěno. Střevu kojencovu schází ona ochranná opatření, jež zabraňují vniknutí zárodků choroboplodných. Sliznice v tomto věku je filtrem o velikých otvorech, jež snadno propouští rozmanité choroboplodné činitele. I později může se státi nákaza touto cestou, jestliže střevní sliznice doznala předchozími chorobami podstatných změn. Proto je naší povinností, abychom se za každou cenu postarali o čisté mléko, prosté všech zárodků. Je-li tato Behringova domněnka ve všech podrobnostech naprosto správná a i potvrzená, o tom tu nechceme rozhodovati. Že však špatná potrava kojencova omezuje a snižuje vzdornost organismu, nepodléhá nijaké pochybnosti. Dobrou výživou v útlém věku dětském lze souchotinám předejíti. A je-li dobytče úplně zdrávo, můžeme doporučiti i požívání mléka syrového, nesvařeného, což má nemalý význam. Proto péče o zdraví dojnic úzce souvisí se zdravotnictvím širokých vrstev lidových. Dobytče mělo by v zimě i v létě na několik hodin každodenně přijíti na volný vzduch a dostati přiměřenější krmivo, než zkažené odpadky.

Některá zaměstnání jsou plicím obzvláště škodliva. Tak výroba sody a anilinu vzhledem k vývoji leptavých par. Prach kamenný, škelný a uhelný zapadá hluboko do plic a je velice ostrý. Vlákna z vlny a prach z chlupů a vlasů lpí pevně na sliznicích. Prach moučný mění se v škrobový lep. Proto mezi kamenníky, brusiči skla, havíři, dělníky v přádelnách, ba i mezi mlynáři a pekaři je nápadně mnoho souchotinářů. Že by zpracování tabáku bylo obzvláště nezdravým, nijak nelze tvrditi. Značné procento souchotinářů v tomto odvětví průmyslu dá se vysvětliti tím, že jsou to hlavně osoby slabé, které v něm hledají zaměstnání. Zahradnictví nesvědčí lidem s oslablými plícemi, čeká-li je mnoho práce ve sklennících. Dědičně zatížení lidé musí se varovati nezdravých zaměstnání; a kdo se z nějaké plicní choroby vyléčil, snadno v ni opět může upadnouti, jestliže se mu nepodaří najíti jiný pramen výdělku.

Jakým způsobem děje se infekce (nákaza), není dosud úplně jisto. Z počátku se myslilo, že prach s obsahem bacillů, tedy zaschlý chrchel, jest obzvláště nebezpečným a proto má býti jakýmkoli způsobem učiněn neškodným. Odtud zákaz plivání na podlahu, rozestavování plivátek, desinfekce chrchlů, úzkostlivé odstraňování prachu vlhkým vytíráním atd. Průběhem doby se ukázalo, že v tomto směru není důvodu k nadměrným obavám. „Pokusná studia o nakažlivosti prachu, v němž byly bacilly obsaženy, setkala se mnohdy s negativním výsledkem“ (Léffler). Nicméně nutno naléhati již z důvodu čistotnosti, aby se s chrchly opatrně zacházelo. Proto v uzavřených prostorách, čekárnách atd. musí býti dostatečné množství plivátek rozestavěno. Tuberkulósní musíme k tomu míti, aby plivali do zvláštních nádob. Kapesníky osob onemocnělých nesmějí býti přimíseny k ostatnímu špinavému prádlu, nýbrž napřed se uloží na 24 hodiny do roztoku draselnatého mýdla. Ještě lépe bude, jestliže nemocní budou používati kapesníků papírových, jež možno po upotřebení spáliti, jako se děje v Číně a Japonsku. Pacientům, kteří jsou upoutáni na lůžko, předložíme na chrchle starší nádobku neb čistý hadřík, jejž potom spálíme. Postele budeme častěji vystavovati na výsluní. Podlahu vydrhneme ob čas roztokem draselnatého mýdla. V první řadě však vždy před jídlem si umyjeme řádně ruce, a i děti budeme záhy navykati na pečlivé čištění rukou.

Zemře-li pacient, rozvěsíme peřiny a prádlo jeho po několik dnů na výsluní a pak důkladně proklepáme. Slámu lůžkovou spálíme. Světnici vydrhneme sodou a mýdlem, načež ji řádně provětráme.

Jiní badatelé viděli nebezpečí v tom, že pacient při kašli vmetne částku svého chrchle do tváře osoby druhé a tak ji infikuje. Leč i tato obava je přehnaná. Stačí, přidrží-li si nemocný při kašli kapesník před ústy; v dílnách bylo by ovšem záhodno rozestaviti lehké ochranné stěny.

Přenášení nákazy mlékem nemocných zvířat, nač byla dosud veliká váha kladena, nezdá se být dobře myslitelno, vyjímaje ve věku kojencově. Rovněž maso jejich nezdá se být nebezpečným, a to tím spíše, že je lze snadno od zdravého rozeznati. Mimo to Koch nejnověji tvrdí, že tuberkulósa u dobytka a člověka jsou choroby zcela odlišné, a pokyny říšského zdravotního úřadu podle všeho zdání k výroku takému ho oprávňují. Kdo může dostati mléko z dobytčete úplně zdravého, nechť ho požívá ve stavu nesvařeném. Mléko prodejní nutno ovšem asi po tři minuty povařiti.

Sotva je pravděpodobno, že by tuberkulósa mohla býti vyvolána bacilly, které při kašli, kýchání či prostřednictvím much ulpí na listinách, knihách atd. Bakterie, které tímto způsobem se dostanou do těla, zmírají téměř okamžitě (Baumgarten).

Prof. Ribbert se domnívá, že otrava děje se z krve, a nikoli z vniknutí bacillů. Dle jeho soudu vedou k infekci plic mízní žlázy, jež byly již v mládí chorobou zachváceny. Proto je vysoce důležito, zabrániti u dětí chorobám žlaz (skrofulóse), a ihned energicky zakročiti, jakmile se první jich známky objeví.

Z toho však vidíme, že nejsou nám dosud úplně známy zdroje infekce, abychom mohli činiti určité závěry ohledně přenášení. Nejistější prostředek, ochrániti se před nákazou, jest úzkostlivá čistota. Naproti tomu „pouhá příležitost k vdechování bacillů, nemůže vésti ku vzniku souchotin, sic jinak by ku př. musili příliš často onemocněti lékaři, kteří po řadu let vyšetřují a ošetřují souchotináře, což však se nestává. Onemocněl-li kdo takovouto cestou, pak dojista měl v sobě dosud utajené tuberkulósní ložisko, jež snad získal již ve věku kojeneckém, a jež později za nepříznivých poměrů hygienických vedlo k vypuknutí tuberkulósy zjevné. Tuberkulósní nákaza sama o sobě ještě neznamená tuberkulósu“ (Behring). „Ze 174 zdravých lékařů, kteří byli v léčebnách plicních činni průměrně po 3½ roku, nezemřel na tuberkulósu ani jediný. Tři onemocněli, ale opět se pozdravili. Ze 62 lékařů na poliklinikách pro nemoce krční a plicní, kde podle všeho zdání je nebezpečí nákazy kašlem vyšetřovaných pacientů obzvláště značné, neonemocněl nikdo“ (Saugmann). „Manželé nakazí se navzájem zřídka kdy; stane-li se tak, pak týče se to takřka výhradně žen, které byly již oslabeny chorobami, starostmi a přepracováním. Že hlavní a výhradné nebezpečí nespočívá ve vdechování uschlých chrchlů, vidno z toho, že v místech klimatických, ve kterých prodlévá značné množství pacientů s prsními chorobami, obyvatelstvo zůstává úplně zdrávo. Rovněž zřídka kdy onemocní lékaři, ošetřovatelky, pradleny, a jiné osoby, které jsou s nemocnými v neustálém styku. V rehburgském klášteře nalézá se 60 jeptišek, jež ošetřují výhradně pacienty s chorobami plicními. Během 25 roků nerozstonala se z nich ani jediná“ (Michaelis).

Strach před nákazou snadno vede k jednání nehumánnímu. Mně jsou známy případy, kdy souchotináři ztratili svá místa, dostali z domu výpověď atd. Těžkých pacientů štítí se svět, často víc než malomocných. Bázeň před bacilly, jaká dnes panuje, je pře-

hnaná a nedůstojná. „Oproti řádnému sílení organismu jeví se strach před bacillem téměř bezvýznamným“ (Leyden). Bacilly nalézají se všude; ve vzduchu, v potravě i na předmětech používaných. Polykáme je ustavičně a nijak se jim nemůžeme ubrániti. „Hlavní jen věcí bude, abychom je pohltili my, a ne ony nás. Bázeň před bacilly nadělá z lidí jen hypochondry“ (Forel). K účinnému potírání tuberkulósy jako choroby lidové existuje jen jediná cesta: odstranění příčin, které vyvolávají disposici k onemocnění a vychovávání lidu k čistotě. Tuberkulósa jako hromadný zjev je v podstatě své výrazem hospodářské bídy, a proto může býti zdolána toliko opatřeními sociálními. „Doufejme, že dobrá matička příroda, která tak mnohého pacienta uzdravila bez naší součinnosti, ano často mimo naše vědomí a moc, bude i v budoucnu podporovati naše umění a vědu, jakož i naše humánní snahy, a vždy více nás bude poučovati, jak bychom to lépe a jistěji zařídili, abychom i nad touto vražednou nemocí zvítězili. Prozatím musíme se spokojiti s napomínáním: vyveďte lidstvo z nedůstojných koutů, ve kterých bydlí, a často i bydliti musí, vpusťte je na volný vzduch, živte je slušně a rozumně, učte je řádně dýchat i pohybovat, a nedovolte, aby živořilo v těsné prostoře a zkaženém vzduchu, aby holdovalo neblahému alkoholu a z noci dělalo den a ze dne noc — a pak bude méně slabochů a tudíž i méně tuberkulósních (Schweninger). Tedy méně strachu před bacilly, ale za to více praktického zdravotnictví!

P o d s t a t a a p r ů b ě h n e m o c i: Tuberkulósa je zvolna se vyvíjejícím a „plíživě“ probíhajícím zánětem plic. Počíná obyčejně v partiích horních, „ve hrotech“, poněvadž se tyto části při akci dýchací mohou méně rozepnouti a tudíž i při povrchním dýchání jsou činny jen v rozsahu omezeném. Následkem toho zůstane tu prach a hlen snáze vězeti v průdušinkách které se jimi znenáhla ucpou. Toto ucpání působí na dotyčná místa dráždivě jako cizí těleso, tak že dochází k četným, zprvu přesně ohraničeným ložiskům zanětlivým, ku k a t a r u p l i c n í c h h r o t ů. Tento poskytuje příznivou živnou půdu k vývoji bacilla tuberkulósního. Na místech zanícených tvoří se hromadně uzlíky velikosti as prosa, zvané „tuberkuly“, jež se ve svém středu sýrovitě rozpadávají. Tím ovšem ničí se sklípky plicní a splýváním rozpadlých míst povstávají v plících více méně značné dutiny, tak zvané „kaverny“. Poněvadž „obnažené“ částice plic snadno krvácejí, objevují se často v chrchlích stopy krve. Krvácení z plic však nijak nemusí býti příznakem souchotin. Ze zanícených ložisk mohou býti tuberkule proudem krev-

nim zavlečeny do jiných partií plic, ano i do vzdálenějších částí těla, tak že nastává tuberkulósa celková, při níž plíce neb jiné tkáně organismu znenáhla vředovatí a se rozpadávají (tuberkulósa plic, střev, kostí atd.). Vývin nemoci může trvati řadu let; urychlení jeho nastává prochlazením, tělesnou námahou, těžkou poruchou duševní, hojným požíváním alkoholu, u žen pak mimo to i těhotenstvím. Za příznivých okolností vředy se čistí a hojí, a postižené partie se zajizvují; v nastalou jizvu ukládají se pak hojné sole vápenaté. Jestliže před tím již došlo ku značnějším otvorům, pak vždy zbude jistý stupeň dušnosti. Rozumí se samo sebou, že uzdravení pacienti musí se přísně varovati všech vlivů oslabujících, sic jinak jim snadno hrozí opětný návrat neblahé choroby.

Kašlem a odchrlováním plicních výmětů bývá hrtan tou měrou podrážděn, že k tuberkulóse plic velmi často se přidružuje i tuberkulósa hrtanu. Jako nemoc samostatná objevuje se však hrtanová tuberkulósa poměrně zřídka. Vyznačuje se silným chrapotem a postupující bolestivostí při kašli, mluvě i polykání.

Příznaky. Mnoho se mluví o „souchotinářském vzezření" (tuberkulósním habitu). Při něm je tělo do výše vytáhlé, hrudník úzký a plochý, a jamky nadkličkové nápadně prohloubeny. Zbarvení kůže je velice jemné a dotyčná osoba jeví náchylnost k častějším návalům krve a klepání srdce. U dětí dědičně zatížených není radno tyto známky pustiti se zřetele; avšak po stránce všeobecné nesmí se mnoho dáti na vzezření. Leckdo zdá se být dobře živen a zatím je nemocí již postižen, kdežto jiný vzdor svému churavému zevnějšku cítí se zcela volným. I v lidu jsou známy ony ostře ohraničené červené skvrny v tvářích („hřbitovní růžičky") a od sebe odstávající lopatky („křídla andělíčků"), jaké bývají souchotinářům údělem.

Téměř ve všech případech počíná choroba tvrdošíjným kašlem, který nelze nijakým zřejmým důvodem vysvětliti. Na čas může i zmizeti, aby se však při nejmenším podnětu vrátil. V přestávkách objevuje se pouhé suché pokašlávání, zaviněné dle všeho zdání podrážděním hrtanu. Silnější odchrlování dostavuje se obyčejně později. Ve hrudi a mezi lopatkami vystupují bodavé bolesti. Již při nepatrné námaze nastává dušnost, tep se urychlí a srdce slyšitelně buší. Nemocný cítí se mdlým a nemá dostatečné chuti k jídlu. Na večer stoupá teplota těla a bledost ustupuje chorobné červeni Tu a tam přidruží se i náhlé ochraptění. Též záněty pohrudnice nijak nejsou vzácnými v období počátečním. Zažívání horší se měsíc od měsíce a váha těla vůčihledě klesá. Konečně objevují se noční poty,

často i průjmy, pochodící z tuberkulósních vředů ve střevě. Zhenáhla otékají nohy a kašel se dostavuje v dlouhotrvajících, bolestivých záchvatech, jimiž síly nemocného záhy jsou vyčerpány. Chrchel je hlenovitě hnisavý promísený bublinami neb chuchvalcovitý, někdy i zkrvácený. Objeví-li se krev, nemusí to být vždy znamením nepříznivým; neboť i při jízvění rány krvácejí. Udržuje-li se horečka stále na vysokém stupni, probíhá choroba obyčejně velice prudce a pak mluvíme o „rychlých souchotinách".

Léčení. Čím dříve se nemocnému dostane řádného ošetřování, tím větší je naděje na pozdravení. Tato je mimo to podmíněna též sociálním postavením a životosprávou nemocného. Vyvinula-li se tuberkulósa na základě nepříznivých poměrů hygienických, může pacient ozdravěti toliko tehdy, podaří-li se tyto škodliviny oddáliti. „Léčba musí býti sesílena hygienou. Nejlepší podmínky vyléčení nebudou splněny toliko jediným léčebným činitelem, tedy pouze výživou, pouze vzduchem, pouze vodními procedurami, nýbrž účelným spojením všech léčebných sil" (Buxbaum). „Léčení tuberkulósy léky ukázalo se bezúspěšným. Jen nevědomost či pověra může očekávati vyhojení prostředky medicinálními neb očkováním" (Gerhard). „Tak jako nemůže býti žaludek léčen z plic, nepomůže též plicím, budou-li ošetřovány žaludkem. Čerstvý, čistý vzduch je pro plíce lékem universálním" (Niemeyer).

I v zimě má pacient seděti ve svěžím vzduchu, na slunném, před větry chráněném místě, patřičně jsa ovšem oděn dle počasí a teploty zevní. V nutném případě může použíti i zahřívadel. V létě nechť ztráví celý den ve volné přírodě a hledí hluboce dýchati nosem, aniž by ovšem akt dýchací znásilňoval, ježto by se mohlo objeviti krvácení. „V této dechové gymnastice spočívá methoda léčení tuberkulósy" (Bicking). Neboť při hlubokém dýchání krev obíhá v plících velice živě. Ale čím lépe jsou onemocnělé jich partie zásobovány čerstvou živnou krví, tím spíše mohou se rány zahojiti. „Opíraje se o dlouholetou zkušenost, pokládám nedostatečný a nepřirozený způsob dýchání za jednu z hlavních příčin souchotin. Proto musí pacient především plic svých řádně používati, musí se učiti opět přirozenému dýchání, aby se mohl pozdraviti" (Gerdts).

Pobyt ve vysoko položených údolích alpských, chráněných před drsnými větry a slunci dobře přístupných, je proto tak blahonosný pro plicní neduživce, že mohou tam i v době zimní celý den tráviti ve volné přírodě. Ve vysokých těchto údolích náleží zima k nejkrásnějším obdobím roku. Vzdor obrovské vrstvě sněhové hřeje

slunce za dne velice mocně a vybízí k pobytu mimo obydlí. V čistém, suchém, zředěném vzduchu, jakož i při stoupání dýše nemocný bezděčně hluboko. Tím prokrvují se plíce a sílí úkon srdeční. Pohybem a zimním vzduchem vzrůstá zároveň i chuť k jídlu. Zmenšený tlak vzduchu zvyšuje kožní vypařování. To vše mocně povzbuzuje výměnu látek a vede znenáhla k vyhojení plicních vředů. Ovšem musí být pacient s to, aby využil všech předností, jež mu vysoké hory poskytují. Při pokročilém rozpadu plic nedostává se mu schopnost přizpůsobení se k novým poměrům klimatickým. Pacienti vysílení, těžkou poruchou zažívání postižení, častým krvácením neb vysokými horečkami trpící nepatří do hor. Podnebí pouště (v Egyptě, Alžíru) má výhodu suchého ovzduší. Leč i u nás může se souchotinář pozdraviti; neboť na celém světě není podnebí, jež by bylo pro léčení tuberkulósy specifickým. Toliko musí nemocný neustále dýchati čerstvý vzduch a místo jeho pobytu musí být chráněno před drsnými větry. Krajiny s hojnou mlhou a rychlým kolísáním teplot nehodí se pro choroby plicní.

Slunce nechť má na tělo co nejvolnější přístup. Světlovzdušné lázně za teplého, tichého povětří a na místech dobře chráněných jsou proto velice blahodárné, ježto mocně povzbuzují činnost kožní a organismus znamenitě otužují. Pacient ovšem nesmí seděti či ležeti v slunečním žáru po celé hodiny a s hlavou obnaženou.

V období začátečním nechť nemocní vícekráte denně odpočívají na chráněném místě ve volné přírodě neb ve světnici s okny otevřenými, souce dobře přikryti a horní část těla majíce hlouběji položenou. Za tím účelem zvýší se dolní konec odpočívadla dřevěnými vložkami neb použije se zvláště sestrojeného přístroje dle udání bayreuthského lékaře dra Jakobiho. V této poloze klesá krev svou vlastní tíhou směrem ku hrotům plicním, čímž chorobné partie se mocně prokrví. Počne se zprvu pěti minutami a teprve později se posice ta prodlouží znenáhla až na dvacet minut. Při rychlejším postupu může snadno nastati krvácení. Je-li k němu značnější náchylnost, pak raději se vzdejme snížené polohy hrudní. Nemocní s chorobami plicními vůbec mají co nejvíce odpočívati. Při tom si mohou pod kříž podstrčiti tvrdší válec, aby hrudník byl co nejvíce vyklenut. Jinak by však bylo počínáním zvráceným, nechati nemocného v trvalém klidu, leda, že by byl značně rozčilen, velmi vysílen neb stižen vysokou horečkou. Nechť se jen raději něčím zaměstnává, ovšem přiměřeně ku svému stavu. To zvyšuje chuť k jídlu a odpoutává pozornost po stránce duševní. Nejlépe lze doporu-

čiti lehkou práci zahradní či polní. Ovšem, že velké shýbání bude zapovězeno. Mimo to svědčí nemocnému i kratší pochody a mírné stoupání. Při chůzi však, která se má díti zvolna a nikoli naproti větru, nutno se varovati většího mluvení a pilně toho dbáti, aby se neobjevil obtížný dech, klepání srdce neb pot. Každé přenavení srdce působí tu jako jed. Za prudkého větru, velkého deště neb silné vánice sněhové musí se nemocný spokojiti s pobytem ve světnici.

Nemocný, postižený chorobou plicní, musí být silně vyživován a co nejčastěji vybízen k jídlu. Strava musí být bohata na tuk a živné soli. Tedy především mléko a mléčné výrobky; polévky z ovsa, hrachu, čočky a bobů; nápoj ze šrotové mouky; med; celozrnný chléb; syrové neb dušené ovoce ku každému jídlu; hojně ořechů; hodně zeleniny a salátů; rýže, kroupy, proso, kaše z krupice i brambor; nudle, makkarony, knedlíky atd.; ob čas vejce na měkko neb maso. Jísti nutno zvolna a bedlivě žvýkati. Vedle sladkého mléka možno podati i kyselé mléko neb podmáslí. Kozí mléko má větší cenu než kravské, poněvadž kozy jsou zdravější než dobytek hovězí, tak že mléko může být požíváno ve stavu nesvařeném. Kde je nechuť k mléku, můžeme zkusiti kefir. K zeleninám a salátům použijeme takových rostlin, jež obsahují hojně vápna, jako mladých kopřiv, špenátu, lžičníku, celeru, bílého zelí, brukve a mrkvičky; i k čaji hodí se výborně směs z rostlin bohatých vápnem. Pivo, víno, kořalka, koňak, měly by být zapovězeny právě tak, jako káva a čaj. Neboť tyto nápoje způsobují návaly krve a vpravují do těla mnoho kyseliny močové. Alkohol mimo to poškozuje plíce přímo. I kakao a čokoláda měly by se popíjeti jen výjimečně. Že kouření je škodlivo, rozumí se ovšem samo sebou.

Současně nutno dbáti o vydatnou stolici. Zácpa a studené nohy zmnožují městnání krve v plicích. Na večer buďtež nohy vlažně omývány.

Vodoléčba má vedle celkového otužení za účel povzbuditi oběh krevní a činnost kůže, aby byly plíce jednak hojivou krví zásobeny, jednak opět pozbaveny nadměrného městnání krve neokysličené. Dva- i třikrát v týdnu přiložíme dráždivý ovin hrudní. Ráno po opuštění lůžka nařídíme důkladné vlhké odrhnutí, krátký polev zad neb prsou vodou odraženou, anebo vlahou lázeň s opětovaným, as o 10 stupňů chladnějším přelitím horní půle těla.

V létě — jestliže lékař ovšem dovolí — radíme spíše k ponorné koupeli v řece neb moři. Za mírného, tichého počasí je po osušení velmi vhodná lázeň vzdušná. Rovněž se osvědčují otěry horní části

těla o střídavé teplotě. Nemocný sedí na stolici neb v posteli, maje vedle sebe nádobu s vodou studenou a druhou s tak teplou, jak jen snésti může. Ošetřovatel omývá mu prsa a záda hrubým ručníkem po delší dobu nejprvé teple, na to rychle studeně, což opakuje as třikrát. V období večerního vzrůstu teploty, jakož i při horečce, nařídíme vlahé omývání v posteli, nejlépe vodou octovou (jeden díl octa na dva díly vody). Prospěšna je i častější lázeň ústní, jež mírní dráždivost ku kašli a ulehčuje odchrlení.

Při bolestivých záchvatech kašle přikládáme na prsa vlhké a teplé náčinky a podáváme teplý odvar z prsního čaje.

Nastane-li krvácení, pošleme ihned pro lékaře. Mezitím musí pacient pokojně ležeti a při otevřeném okně klidně a z hluboka dýchati.

Podařilo-li se dík zavedené léčbě, že pacient na váze přibývá, svěže vyhlíží, cítí se silnějším, více neodchrluje, a velice málo pokašlává, pak snažme se všemožně, abychom zabránili novému vzplanutí choroby oddalováním škodlivých a oslabujících vlivů, dobrou výživou, pravidelným hlubokým dýcháním, každodenními lázněmi vzdušnými, častými vlhkými otěry atd. To se ovšem u tříd pracujících lépe řekne než vykoná.

Po řadu let nalézají se v činnosti l é č e b n y pro pacienty tuberkulósní — podniky to, které zasluhují všestranné podpory. Hlavní jich cena spočívá v tom, že ošetřovanci jsou v nich vedeni k rozumné životosprávě. Pokud se však týče potírání tuberkulósy jako nemoci lidové, pak zařizování takovýchto sanatorií nelze přikládati obzvláštní důležitost. Lidé nemajetní pracují vzhledem k rodině z pravidla tak dlouho, pokud to jen trochu jde, a tak se stává, že dojdou přijetí příliš pozdě. Jestliže se přes to v léčebném ústavu zotaví, pak zlepšení to netrvá dlouho, poněvadž se musí vrátiti do dřívějších těsných příbytků a k svému nezdravému zaměstnání, a nemohou se dostatečně vyživovati, nehledě ani k tomu, že jsou skrušeni starostmi o budoucnost své rodiny. „Poněvadž sociální poměry, špatný stav bytů, bídné podmínky výživy, nedostatečné poměry povolání, žalostně organisované podporování rodin i osob, jež z léčebných ústavů byly propuštěny, opět ničí sotva nabyté výsledky, bude rozhodně záhodno, aby se přestalo se zařizováním nových sanatorií, která jmenovitě v zimě jsou z poloviny prázdná, a raději k tomu se hledělo, aby se obor působnosti pomocných sil rozšířil, okolnosti, jež nemoc opět přivolávají, odstranily a jak hygienické tak sociální poměry širokých vrstev po-

lepšily“ (Liebe). Podobně se vyjadřuje i prof. Hegar: „Skoro se mi zdá, že v boji proti tuberkulóse dalo by se docíliti lepších výsledků, kdyby peněz, na léčebny vynaložených, bylo raději upotřebeno na odstranění prachu ve městech a pořízení lepších příbytků pro chudé třídy obyvatelstva.“

Velice nutny jsou léčebny pro dítky skrofulósní, které se jmenovitě ve Francii a Anglii nad míru osvědčily. Počne-li léčba již v mládí, pak má obyčejně trvalý výsledek.

Na konec nutno připomenouti, že nemocní mají se co možno zříci soulože a pokud nemoc trvá, nemysleti na rozmnožování potomstva.

---

8. Zánět pohrudnice

objevuje se buď jako nemoc samostatná nebo se přidružuje ku zánětu plic, osypkám, spále, kloubnímu hostci a tuberkulóse. Často bývá prvním příznakem toho či onoho onemocnění. Zánět pohrudnice nepřichází vždycky tak náhle jako zánět plic, nýbrž často se vyvíjí ponenáhlu. Pacient cítí se po řadu dní nevolným, mdlým, nemá chuti k jídlu; na to se dostavuje horečka, tlak a píchání na straně, značné obtíže při dýchání a bolestivý kašel se sporým výměškem. Toliko po prudkém nachlazení objevují se tyto příznaky náhle.

Při tak zvaném „suchém“ zánětu jsou výpotky sotva znatelny. Ač tento druh zánětu není zvlášť povážlivým, přec jen je radno zůstati v posteli až do zmizení veškerých obtíží a přikládati záparné náčinky střídavě s dráždivými oviny hrudníku. Je-li zánět projevem silného nastuzení, pak ihned nařiďme lázeň parní, světelnou neb v horkém vzduchu. ,

„Vlhký“ zánět je nejbezpečnější, poněvadž následkem značných výpotků nahromadí se buď hned na začátku choroby neb v pozdějším postupu hojné množství tekutiny mezi požebernici a plíce. Tyto jsou výronem tím stísněny a srdce může být jím i z původní své polohy vyšinuto, což má ovšem za následek velikou dušnost a obtíže srdeční. Z počátku leží nemocný na straně zdravé; později však musí se položiti na stranu ochuravělou, aby mohl snesitelněji dýchat,

L é č e n í má za účel prokrviti partie zanícené a docíliti co možno rychlého a dokonalého vstřebání výronu (exsudátu). Nestane-li se tak způsobem dostatečně výdatným, dojde ku slepení požebernice s poplícnicí, následkem čehož jsou plíce v pohybu svém omezeny.

Klid na lůžku, až výpotky jsou úplně odstraněny. Co možno klidná poloha. Hned z počátku radno na bolestivé místo přiložiti velikou dráždivou náplasť (z draselnatého mýdla). Jinak záparné zábaly celkové, tříčtvrteční, trupové. Ob čas vlažné omývání. Studené procedury nebývají dobře snášeny. Při velkých bolestech vlhké, horké obklady (parní kompressy, kaše ze lněného semene).

Nahromadilo-li se značnější množství tekutiny, pak nechť pacient se podrobuje každodenní parní lázni. Mezi tím dráždivé oviny trupu a omývání horní půle těla vodou střídavých teplot. Důkladná masáž strany onemocnělé. Odvary z močopudného čaje. I hojné odměšování slin podporuje vstřebání nahromaděného výronu. Za tím účelem lze doporučiti i žvýkání suchých řezů jablečných. V nutném případě musí být hrudník nabodnut a tekutina operativně vypuštěna.

Jestliže se tuberkulósní vředy v plících, neb rakovinové nádory v jícnu či v ústí žaludečním provalí do dutiny hrudní, pak vniká právě tak jako při bodné ráně v mezižebří vzduch mezi pohrudnici a plíce. Náhlým stištěním plic nastanou ovšem silné bolesti a prudká dušnost; hrudník nabude současně značného rozklenutí. V takovém případě musíme ovšem lékaře ihned povolati.

---

9. Vodnatelnost dutiny hrudní

není žádným samostatným onemocněním, nýbrž pouhým následkem poruchy oběhu krevních, jaká se často dostavuje při nemocech srdce a ledvin, při rozedmě plic a nádorech, jež tlačí na cévstvo. Tu jeví se po obou stranách hrudníku nahromadění tekutiny.

O léčení podružné této choroby pojednáno v odstavci o „vodnatelnosti.“

VIII. Onemocnění ústrojů zažívacích a pobřišnice.

O příčinách a léčení chorob zažívadel. Zánět sliznice ústní. Vřídky ústní (afty). Poranění jazyka. Rakovina jazyka. Choroby zubní (bolení zubů, zánět okostice, hnisání, píštěl). Prudký a vleklý katar hltanu (zánět krční). Zánět mandli prostý a hnisavý. Zúžení a rakovina jícnu. Prudký a vleklý katar žaludku. Rozšíření žaludku. Nervósní obtíže žaludeční. Žaludeční křeče. Nervósní dávení. Žaludeční vředy. Rakovina žaludku. Prudký a vleklý katar střevní. Kolika střevní. Zánět slepého střeva. Rakovina konečníku. Píštěl konečníku. Tuberkulósa střev. Krvácení z řitě. Vleklá zácpa. Tasemnice. Škrkavky. Roupy. Zánět pobřišnice a vodnatelnost břišní.

O příčinách chorob zažívadel po stránce všeobecné.

„Kdo si ve zdraví udržuje břicho, udržuje si pro všechny případy onemocnění nejlepšího pomocníka v nouzi.“
Reibmayr.

Zažívání je pramenem vzdornosti organismu. Při poruchách zažívání dozná velmi záhy újmy veškerá úkonnost našeho těla, poněvadž ústrojím jeho nedostává se patřičné výživy. O tom, co poškozuje ústroje zažívací, byla učiněna zmínka již dříve.

Mnohdy jsou slabé orgány zažívací zděděny po rodičích a prarodičích, jevíce zmenšenou vzdornost oproti škodlivým vlivům. Kdo se tudíž cítí dědičně zatíženým, nechť je na sebe dvojnásob opatrným. Za jistých okolností může míti „slabý“ žaludek i svoji dobrou stránku. „Každý den děkuji Bohu“ — píše Sonderegger, onen nadšený apoštol rozumné životosprávy — „že jsem obdařen tak špatným žaludkem. Jím jsem byl uchován od pití piva a vína a tak vzdor chabému zažívání zůstal jsem úplně zdráv mohl jsem důkladně pracovati a pilně studovati, kdežto moji soudruhové holdovali v hospodách alkoholu.“

Ve věku nejútlejším doznávají zažívací ústroje oslabení tím, že se dítky překrmují a do všeho nutí, co na stůl přijde. Rovněž trpí nedostatečným ošetřováním těla. Kdo se příliš málo pohybuje, u toho se krev hromadí v břiše, a poruchy zažívací záhy se dostavují. Proto hleďme především zařaditi vzdušnou lázeň do svého denního rozvrhu a v ní konejme důkladný tělocvik. Též jízda na kole, veslování, stoupání na hory koná tu dobré služby. Prospěšny jsou i časté koupele a vlahé omývání nohou na večer.

Uvážíme-li, že soustava nervová ovládá všechny pochody životní, pak snadno pochopíme, že i úkonnost orgánů zažívacích zcela podstatně odvisí od celkového jejího stavu. Veselý rozhovor oživuje zažívání. Duševní rozčilení, zármutek, rozervanost mysli atd. je po-

tlačují. Že strach snadno dovede vyvolati průjem, je všeobecně známo. Kdo je skrušen těžkým hořem, nemůže jísti s náležitou chutí. Za trvalých starostí trpí i vzezření člověka. Choroby nervstva vedou téměř vždycky k větším či menším poruchám zažívacím. A naopak mívají onemocnění soustavy nervové mnohdy svůj původ ve špatném zažívání. Všechno, co sílí systém nervový, jde k duhu ústrojům a pochodům zažívacím, kdežto na druhé straně řádné zažívání poukazuje na zdárnou činnost nervstva.

Při léčení prudce zánětlivých stavů v oblasti orgánů zažívacích jde především o to, aby se onemocnělé části zjednal alespoň dočasný klid a nadměrný nával krve dle možnosti se zmírnil. Při chorobách vleklých je naší hlavní úlohou vymýtiti příčiny, jež k neduhu vedly. Jestliže člověk žaludkem trpící nezvykne si pomalu jísti a pečlivě žvýkati, nemůže se nikdy z choroby své pozdraviti. Kdo chce požívati nápojů a pokrmů horkých právě tak jako dříve, nemusí se ani o léčbu pokoušeti. Kdo mnoho solí a koření, kouří a nadále pije pivo, víno i čaj, docílí sotva dočasného polepšení. Dáma, která podle svého soudu nemůže postrádati šněrovačky či projímavých pilulek, nechť se ani lékaře o radu netáže. Spočívá-li příčina onemocnění ve špatném chrupu, v neduhu nervovém, plicním či jaterním, v chudokrevnosti, v úporné studenosti nohou atd., tož nutno napřed zavésti účelnou léčbu základních chorob. Již z toho vyplývá, že není radno léčiti sama sebe nebo si namlouvati, že „prostředek“, jenž tomu či onomu „pomohl“, musí se i u nás osvědčiti. Obtíže při zažívání jsou velmi často následky neduhů docela jiných. Proto je tu třeba vyšetření a prozkoumání co nejzevrubnějšího, a to může předsevzíti toliko lékař.

Co sílí tělo po stránce všeobecné, povzbuzuje i úkonnost ústrojů zažívacích. Léčba — právě tak jako u všech vleklých nemocí — není ničím jiným než sesílenou hygienou. Břišními oviny, sedacími koupelemi, omýváním života vodou o střídavé teplotě, spodními polevy a masáží možno městnání krve odstraniti a k seslabeným orgánům hojivou krev přivoditi. Rovněž nutno ustati s pokrmy těžce stravitelnými. V tomto ohledu najíti správné středocestí, není nijak úkolem snadným. Co svědčí jednomu, působí druhému obtíže. Všeobecně platný „jídelní lístek pro nemocné žaludkem trpící“ neexistuje. Tu je nejlépe stanoviti dietu zkusmo. Občasné požívání čajů působí na zažívání mnohdy velice příznivě.

Od léků nesmí nemocný, trpící špatným zažíváním, mnoho si slibovati. Zajisté že může jistý prostředek obtíže dočasně zmírniti

a bolesti ukrotiti, avšak tím ještě není základní nemoc odstraněna. „Nijak nelze mluviti o léčení obtíží zažívacích, musí-li pacient proti pálení žáhy a nadměrnému kysání v žaludku den co den bráti sodu či magnesii, proti zácpě neustálé klystéry či projímadla, a při tom vždy úzkostlivě uvažovati, co jísti smí a co nesmí, a stále tonouti v nejistotě, nejedná-li se o těžkou chorobu (rakovinu) žaludku či konečníku. Jedině ten jest vyléčen z onemocnění zažívadel, jehož ochablý, nedostatečně pracující průtok žaludku a střev byl k normální opět činnosti navrácen osvěžením krevního oběhu a povzbuzením svaloviny žaludeční i střevní, jakož i útrobního nervstva dík vlhkým ovinům břišním, masáží života, lázněmi sedacími a chladnými polevy břišními" (Lahmann).

Jisté opatrnosti je rovněž zapotřebí oproti jednotvárnému léčení specielnímu. „Není orgánu, jenž by tak těžce snášel porady specialistů, jako je žaludek. Vzájemné vztahy mezi ním a převalnou většinou ústroju pro život důležitých jsou tak intimní, že léčení porušených funkcí žaludku beze všeho zřetele k ostatnímu tělu musí se těžce mstíti" (Reibmayr).

A. ONEMOCNĚNÍ DUTINY ÚSTNÍ.

1. Zánět sliznice ústní.

Příznaky. Ocháblost, ztráta chuti k jídlu, zaujetí, mrazení, horečka. Silné vyměšování slin. Pocit sucha a palčivost; mdlá pachuť; nepříjemný zápach z úst. Sliznice, dásně a jazyk jsou zduřeny a bělavě povlečeny; mnohdy se na nich vyskytují i vřídky. Zuby vtiskují se do sliznice tváří a jazyku.

Malé děti mají neustále prsty v ústech a odmítají potravu.

Příčiny. U kojenců mechanické čištění dutiny ústní; jinak dráždění sliznice ostrými hranami zubů, kouřením, požíváním horkých jídel, špatnou vodou ústní atd.; zkažená neb živnými solemi chudá potrava; trvalá nečistota úst; otrava rtutí (při příjici); kurděje. Častokrát bývá zánět sliznice ústní průvodným zjevem vlekllého kataru žaludečního, tyfu a spály.

Léčení. Je-li podkladem choroby příčina zřejmě poznatelná (ulomený zub, kouření atd.), musí býti nejdříve tato odstraněna. Při kataru žaludečním, kurdějích a příjici nutno léčiti nemoc základní.

Každou půl hodiny vyplachování slabým roztokem solným či šťávou citronovou (toliko několik kapek šťávy neb několik zrnek

soli na sklénku vody). Ještě lépe se osvědčuje zředěný odvar z borůvek (jeden díl šťávy na dva díly vody), jímž se malým dětem ústa vytírají. Při značném tvoření vřídků mezi dásněmi a licemi hrozí nebezpečí srůstu obnažených ploch; tu dlužno vkládati chomáčky ranhojičské gázy. Pokud zánět trvá, nechť nemocní požívají toliko mléko (sladké, kyselé, podmáslí), ovocnou kaši či šťávu, ovesný, ječný neb rýžový odvar s přídavkem šťávy ovocné. Současně dlužno dbáti o vydatnou stolici. Při horečce klid v posteli, chladné omývání a ovin břišní.

---

2. Vřídky ústní (afty)

neliší se u velkých dětí a lidí dospělých nijak od podobných zjevů u kojence. Tu vyplachujeme ústa každou půl hodiny zředěným odvarem z borůvek. Z nouze stačí i čistá, studená voda. Přísada šťávy citronové neb soli, byť i sebe menší, způsobuje značné pálení. Péče o volnou stolici. Za horečky klid na lůžku a studené omývání. Diéta jako v případě předchozím.

---

3. Onemocnění jazyku

může vzniknouti poraněním (prokousnutím, popálením atd.). Tu jazyk rychle naduří. Značný otok může překážeti i v dýchání a přijímání pokrmů. V takovém případu musíme pečovati o rychlou lékařskou pomoc, ježto se může dojíti i k proříznutí průdušnice. K ochlazování vkládáme do úst kousky ledu neb nabíráme hlt studené vody.

Rakovina jazyku jeví se nejdříve jako plochý, zatvrdlý uzlík na jazyku, jenž často po léta setrvává, aniž by vzrůstal neb působil obtíží. Náhle však zmohutní a vředovitě se rozpadává. Včasnou operací neb léčbou soustředěným světlem může se často docíliti úplného vyhojení. V první řadě však nutno dbáti rozumné výživy a zanechati kouření. Příčiny choroby dosud neznáme. Podle všeho zdání jsou to trvalá dráždidla (ostré hrany zubů, kouření), jež nádoru propůjčují charakter zhoubný. Že kouření je jednou závažnou příčinou raka jazykového, nasvědčuje ta okolnost, že jím onemocní sedmkrát tolik mužů než žen.

---

4. Nemoce zubní.

O příčinách kazu zubního a ošetřování zubů zmínili jsme se již dříve. Onemocnění zubu projevuje se nejprvé nadměrnou citlivostí vůči studenu a teplu. Snětivý pochod ve hmotě zubní dráždí ústřední „nerv“ do zánětu, čímž nastane bolení zubů. Nachlazením zánět se stupňuje. Objeví-li se bolesti beze zřejmé příčiny, jako jmenovitě se děje při těhotenství, pak mluvíme o „nervovém“ bolení zubů.

Ze dřeně může zánět překročiti k okostici kořenu. Zánět okosticezubní vyznačuje se tím, že zub bolí při nejjemnějším dotyku a při skousnutí čelistí, při čemž máme pocit, jakoby se prodloužil a „vyvstal“. Přesahuje-li zánět na čelist, pak nahromadí se tu množství páchnoucího hnisu a dojde k velice bolestivému abscessu (hlíze), jímž přijímání potravy je znemožněno. Někdy při zánětu ozubice na dolní čelisti klesá hnis v hloubí a razí si cestu na venek, tak že v ní povstává abnormální chodba — píštěl čelisti dolní. Takovýto dučej může se zhojiti toliko tehdy, jestliže se dotyčný zub odstraní. Abscess může změknouti vyplachováním úst horkými odvary, přikládáním teplých obkladů a napařováním dotyčné tváře, načež jej lékař protne. Menší nahromadění hnisu v dásni změkčujeme vařenými fíky. Při bolení zubů není radno píti, co by způsobovalo přívaly krevní. Za to hleďme přivoditi hojivou krev místními nápařkami, horkými náčinky a teplými ústními koupelemi. Nadměrné návaly krve zmírníme horkou lázní na nohy s přísadou popele či hořčičné mouky a chladnými koupelemi sedacími.

Je-li zub tak dalece zkažen, že plombování není přípustno, a působí-li při tom časté bolesti, pak nezbývá než jej odstraniti. Vždy však nutno vytáhnutí zubu pokládati za prostředek poslední a nikoli k němu ihned se uchýliti, jakmile se zub rozbolel.

B. ONEMOCNĚNÍ HRDLA A HLTANU.

1. Prudký katar hltanu čili zánět krční.

Příznaky. Obvčejně více méně zřejme známky horečky: celková ochablost, zaujetí hlavy, ztráta chuti k jídlu, mrazení horkost. Mimo to objevuje se drásání v hrdle a bolestivé polykání; mnohdy i píchání v uších. Řeč má přízvuk huhňavý. Mandle, měkké patro, čípek a zadní stěna hltanu jsou silně zčervenalé; sliznice zduřelá a jícen zúžující. Někdy zbobtnají i žlázy krční.

Příčiny. Záněty krční objevují se hlavně po prochlazení nohou. Proto v prvé řadě dbejme otužení: denně — i v zimě — cvičme po 15 až 20 minut bez šatů; ráno omývejme krk a prsa studenou vodou; hrdlo mějme stále volné. Na noc omývejme nohy vlahou vodou. Často dle možnosti choďme bosi neb v sandálech. Ústa a zuby ráno i večer důkladně čisťme.

Léčení. Ihned důkladné rozpocení. Za horečky klid na lůžku, teplá lázeň se suchým závinem neb tříčtvrtečním zabalením s ohřívadly; dráždivé oviny krční neb břišní. Jinak postačí horké koupele nožní a přes noc oviny krční. Časté kloktání vlahou slanou vodou (na hrot nože soli na sklenici vody). Péče o volnou stolici a teplé nohy.

Větší děti a dospělí mohou si v lehkých případech krčního zánětu mnohdy v neuvěřitelně krátké době pomoci tím, že si vloží do úst kousek kanditového cukru (cukrkandlu) a stále polykají. Polykání působí jako masáž sliznice, měkkého patra a mandlí, při čemž zátky hlenu a jiné nečistoty, k zánětu dráždící, se vytlačují a odstraňují. Mimo to se tím povzbuzuje vyměšování slin, jež působí protizánětlivě.

---

3. Vleklý katar hltanu

je téměř vždycky spojen s vleklým katarem hrtanu a v podstatě týmiž as příčinami způsoben: pitím; silným kouřením; namáhavým mluvením a zpěvem v prašném, zkaženém vzduchu; těsnými vysokými límci; zchoulostivěním; městnáním krve v životě a nohách vlivem sedacího zaměstnání. Rovněž i příznaky jsou podobny jako při jmenované chorobě: suchost, drásání a pocit cizího tělesa v hrdle; značné kuckání a dráždění k dávení z rána, při čemž se vybavuje něco vazkého, temně zbarveného hlenu; neurasthenické obtíže, jako tlak v hlavě, podrážděná nálada, špatný spánek, nechuť k práci atd.

Odstranění tohoto velice tvrdošíjného neduhu vyžaduje energie a trpělivosti. Především hleďme oddáliti příčiny. Ku povzbuzení krevního oběhu a tím ku sesílení organické vzdornosti slouží — i v období zimním — denní koupele světlovzdušné s vydatným tělocvikem spojené; studené odrhnutí hned po opuštění lůžka nebo po lázni parní či světelné a krátkodobé zábaly celkové; lázně solné; horní i spodní polevy; sedací koupele studené neb o střídavé teplotě; střídavé lázně na nohy; krční neb břišní ovin přes noc. Vedle toho

hojný pohyb v čerstvém vzduchu a potrava bohatá na sole výživné, ovšem s vyloučením ořechů, které zvyšují pocit drsnosti v hrdle. Dle možnosti pobyt v horách, u moře neb v lázních rapnatých. Místně: vdechování par solných; masáž krku a hrtanu; kloktání rozředěnou šťavou z borůvek neb slabým roztokem solným o střídavé teplotě.

---

3. Zánět mandlí prostý.

I při obyčejném bolení v hrdle doznávají mandle současných změn. Jedná-li se však o zánět mandlí samých, pak zduřená hmota jich mocně v hltanu vyvstává, jevíc na rozbrázděném povrchu svém žlutavé tečky zvící hlavičky špendlíkové. Žlázy krční jsou zduřeny. Mimo to se zánět mandlí od zaníceného hrdla liší tím, že se dostavuje náhle a je provázen silnější horečkou. Bolesti v hlavě a krku jsou značnější, obtíže při polykání větší; na rtech jeví se mnohdy lehký opar. Někdy se objevují i bolesti v kloubech. Nezřídka bývá podobný zánět úvodem ku kloubnímu hostci. Onemocnění trvá 5 až 6 dnů.

L é č e n í. Ihned se hleďme rozpotiti. Dvakrát denně přiložme na hodinu horký, vlhký náčinek na krk; v mezidobí dráždivé oviny krční. K tomu přidružme chladné omývání, zábal trupový neb tříčtvrteční. Na večer je účelna koupel ochlazující. Péče o volnou stolici a patřičnou teplotu nohou. Každou hodinu kloktati vlahym, rozředěným odvarem z borůvek neb slabým roztokem solným. Pokud trvá horečka, klid na lůžku.

---

4. Zánět mandlí hnisavý

začíná třesavkou a vysokou horečkou a označuje se tak jako těžká choroba infekční. Polykání je velice bolestivé. Žlázy krční jsou značně naduřeny. Ústa nelze mnohdy ani otevříti. Mimo to objevují se často prudké bolesti v uších. Rovněž bodavé bolesti v kloubech nijak nejsou vzácné. Jedna z obou mandlí je vysoce zduřená, tmavě červená a šedobílým povlakem obložena. Tu hromadí se hnis v tak zvaný „abscess“ čili hlízu. Jakmile se tento vyprázdní, obtíže rychle povolují. Někdy vyklene se hlíza do předu a zúží průtok hltanový tou měrou, že nemocný nemůže ničeho požívati a sotva dechu popadá. V takovém případě musí lékař často i operativně zakročiti.

Léčení. Nejprve je na místě důkladné rozpocení. Ku odvádění krve slouží ochlazující lázně, vlahé až chladné omývání, oviny trupu a nohou. Péče o volnou stolici. Na onemocnělou stranu krční přikládají se horké, vlhké náčinky (parní kompressy, kaše ze lněného semena, horké brambory), aby se hlíza rychle vstřebala. Rovněž lze doporučiti vdechování páry a pilné kloktání teplou slanou vodou.

C. ONEMOCNĚNÍ JÍCNU

mohou povstati cizími tělesy (kůstkami), popálením a poleptáním, příjicí neb rakovinou. Tím je průtok jícnový zúžen, polykání stíženo a bolestmi provázeno. Při hojení mohou se utvořiti jizvy, které pak průchod trvale zúžují. Zúženiny jícnu mohou býti též následkem nádorů, jež působí tlak zvenčí. V takých případech nenastávají obtíže náhle, nýbrž se zprvu projevují toliko v bolestivém polykání. Vzrůstající však zúženinou dochází k nadměrnému stížení aktu polykacího. Sousta zůstávají před dotyčným místem pevně vězeti, roztahují rouru jícnovou a v této vakovité rozšířenině setrvává potrava po několik hodin, aby byla s hlenem či krví a hnisem opět vydávena. Tím ovšem velice trpí celková výživa a pacient vůčihledě hubne. Rozpad sil jmenovitě rychle pokračuje při rakovině. Vředy rakovinové zřídka kdy se objevují před 45. rokem a pak obyčejně před vchodem do žaludku; obzvláště hojně se vyskytují u pijáků.

Jsou známy obtíže, jež snadno vzbuzují domněnku, že se jedná o zúžení jícnu, a jež se dostavují jmenovitě u neurastheniků a osob hysterických. Pacienti tu naříkají, že jim jisté sousto „v krku uvízlo“, a zřejmě cítí přítomnost cizího tělesa v požeráku. Leč v případech takých jedná se jen o vlivy nervové.

Rozpadem vředů rakovinových může se zúženina na čas i zmenšiti. Nemocný pak po delší dobu jí a popíjí beze všech zvláštních obtíží a domnívá se býti na nejlepší cestě k zlepšení.

Choroby tohoto druhu nejsou vždy tak beznadějny, jak by se na prvý pohled zdálo. Sílící léčbou povšechnou (působením vzduchu a slunce, lázněmi, dráždivými zábaly, diétou) dá se často slušné úlevy dosíci. Diéta musí býti — jako u všech nádorů — co možno rostlinná, aby se omezilo tvoření se kyselin v těle. Při značných obtížích při polykání mléko a ovocná kaše. Zúženiny povstalé zajizvením rozšiřuje lékař pozvolna mechanicky sondou. Při rakovině lze učiniti pokus se světlem koncentrovaným, neb paprsky Röntgenovými.

D. ONEMOCNĚNÍ ŽALUDKU.

1. Prudký katar žaludeční.

Lehčí formy označují se slovem „dyspepsie“, „pokažení žaludku“.

Příznaky. Pocit plnosti v krajině žaludeční, která je vůči tlaku velice citlivá. Pálení v žaludku; odpor vůči jídlu; nevolnost, říhání, dávení; obložený jazyk; někdy i průjem. Následkem otrávení organismu látkami rozkladovými, lehké příznaky horečnaté: únava, bolení hlavy, mrazení, horkost. Takovýto stav, vyvolaný poruchou zažívání zoveme „gastrickou horečkou“. Porucha ta však z pravidla nemá dlouhého trvání.

Příčiny. Přecpání žaludku; dráždění sliznice žaludeční tvrdými, nedostatečně prožvýkanými sousty a tuhými kousky masa, starým sýrem, příliš horkými, neb příliš studenými pokrmy a nápoji.

Léčení. Kysající hmoty hleďme ze žaludku co nejrychleji odstraniti a tak dlouho se zdržme pokrmů, až chuť k jídlu sama se dostaví. K ulehčení dávení dáme píti hojně teplé limonády neb slabého čaje. Proti trvalému bolestnému vrhnutí slouží horké, vlhké náčinky na krajinu žaludeční, vkládání kousku ledu do úst, malé doušky studené vody citronové či slabého odvaru mátového. Při prudkých bolestech žaludečních horké obklady a na to dráždivý zábal trupu. Velmi rychle účinkuje též horká sedací lázeň, po níž si pacient vykoupané partie omyje chladnou vodou a uloží se na lůžko. Při návratu chuti k jídlu radno požívati nejprvé hlenovité polévky a mléko.

Někdy jeví se katar toliko jako pouhý rozlad žaludečních úkonů s nedostatkem chuti k jídlu, nadmutím a značnou plynatostí. Tu nejlépe prospěje 1—2denní půst. Na noc ovin břišní.

---

2. Vleklý katar žaludeční (obr. 72),

tento nejvíce rozšířený neduh žaludku, může se vyvinovati ze zanedbaného kataru prudkého, obyčejně však povstává působením dlouhotrvajících škodlivin. Hlavní příčinou bývá špatné žvýkání, příliš časté jídlo, požívání příliš horkých soust a nápojů, nadměrné solení a kořenění. U mužů mimo to kouření a pití, u žen pak zúžování pasu šněrovačkou. Žaludeční choroby mohou být i následky městnání krve, které bývá vyvoláno onemocněním jater, ledvin, plic, srdce a ženských pohlavních ústrojů.

Vleklý žaludeční katar je v pravém slova smyslu „kříž“ jak pro pacienta, tak mnohdy i pro lékaře. Ne, že by byl nezhojitelným, ale vyžaduje po delší dobu přísné diety a proto činí nikterak nepatrné nároky na trpělivost a dobrou vůli nemocného. Léčení v sanatoriu zasluhuje v mnoha případech přednost před léčbou domácí, poněvadž ústavní lékař má zároveň „klíče ku jídelně.“ Často ovšem právě tací pacienti putují od ústavu k ústavu, poněvadž jim schází pevná vůle a potřebná trpělivost, naříkajíce na „hloupého lékaře“ a „špatnou kuchyni“.

Příznaky. Obtíže dostavují se obyčejně zcela ponenáhlu. U někoho vystupuje ten, u jiného opět onen příznak v popředí, ale téměř vždycky objevuje se: tlak a plnost v krajině žaludeční; říhání plynů; vystupování kyselé tekutiny; pálení žáhy; nedostatek chuti k jídlu; mnohdy však i pocit nadměrného hladu; povleklý jazyk; ošklivý zápach ze žaludku; silné nadýmání; ranní ošklivost a dráždivost k dávení. Žaludek je na tlak velice citliv. Nějakou dobu po jídle dostavují se často palčivé bolesti. Rovněž průjmy nejsou nijakým vzácným zjevem. Pacienti si stěžují na malátnost, zaujetí hlavy a celkový rozlad; bídně vypadají a hubnou. Popsané příznaky vysvětlují se tím, že pokrm prodlí v žaludku příliš dlouho. Svalovina žaludku jest ochablá. Následkem toho stibavé (peristaltické) pohyby jeho jsou málo vydatné. Vnitřek žaludku je vinou zánětu značně zahleněn. Žaludeční šťáva nemůže stluštělou sliznicí dostatečně pronikati. Proto musí pokrmy, aby alespoň povrchně byly zažity, po 6—7 hodin v žaludku setrvati, při čemž ovšem valnou částí přecházejí v kvašení. A tu kyseliny, kvasným pochodem vznikající, jsou hlavním původem vylíčených obtíží.

Za jistých okolností, tak jmenovitě u silných kuřáků a pijáků, tvoří se nadměrné množství kyseliny žaludeční. Nemocní pak obzvláště trpívají pálením žáhy, kyselým říháním, prudkými bolestmi v krajině pupeční a jednostranným bolením hlavy s dávením.

Léčení. Především hleďme odstraniti příčiny, pokud jsou zřejmy. Dieta má u chorob žaludečních pochopitelně značnou úlohu. Bohužel narážíme při výběru pokrmů obyčejně na značné obtíže. To, co se zdá v theorii nejsprávnějším, často v praksi selže. Jídla nejen že mají býti lehce stravitelna a výživna, nýbrž musí též odpovídati subjektivním pocitům nemocného, mají-li opravdu jíti k duhu.

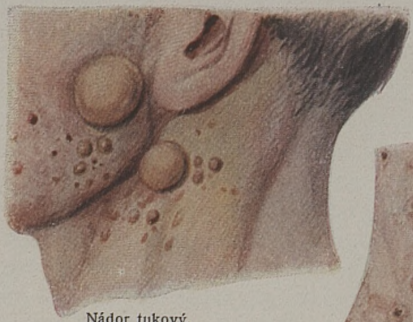
Všechny pokrmy nutno náležitě prožvýkati. Proto vždy je dobře přikusovati k nim něco staršího, vypečeného chleba. Vše požívati raději ve stavu chladnějším než horkém. Teplá masitá jídla na večer

bývají téměř vždycky špatně snášena. Priessnitz měl pro své žaludeční pacienty zvláštní, „dietetický“ stůl, kde bylo všechno studeně předkládáno. Jest jen v prospěchu nemocného, dovede-li vystačiti s menším počtem jídel. Mnozí ovšem musí každou třetí hodinu něco požíti. Večer po sedmé hodině není radno více jísti. Po jídle se vyvarujme takového držení těla, v jakém by byl žaludek stísněn. Rovněž je radno zříci se odpoledního spánku, poněvadž pohyby žaludku za spánku se zvolňují. Lépe je před jídlem na hodinku si zdřímnouti. Poněvadž naplněný žaludek při stání a chuzi značně klesá dolů, učiní nemocný dobře, položí-li se po větším jídle as na hodinu na pravou stranu. Při tom se obsah žaludeční samočinně nahrne směrem k východu ze žaludku, a zjevy městnání (tlak, napětí, bolesti atd.) povolí. Mnohým svědčí občasný doušek vlahé limonády neb slabého odvaru lípového či heřmánkového. Vzdor tomu je dovoleno toliko v nutném případě píti bezprostředně po jídle.

Čerstvé pečivo, máslové těsto, tučné omáčky, silně solená, kořeněná a s octem připravovaná jídla naprosto se nehodí pro osoby žaludkem trpící. K okyselování nechť slouží šťáva citronová, za tuk toliko přírodní máslo neb tuk rostlinný. Káva, čaj, vývar a výtažek z masa jsou bohaty kyselinou močovou a tudíž právě tak jsou škodlivy jako pivo, víno, kořalka a víno ovocné. Sladová káva nesmí být příliš pražena, ježto látky pražením vzniklé prudce dráždí sliznici žaludeční. Nejlépe se přidržeti ovocných šťav a teplých náhradných nápojů, dříve udaných, a nepíti vůbec z pouhého zvyku, nýbrž toliko ze žízně. I zcela prosté a jinak nevinné nápoje obtěžují žaludek, byly-li bez potřeby a ve větším množství požity. Čím méně nápoje nemocný spotřebuje, tím volněji se bude cítiti. Pokrmy se nejlépe zažijí tehdy, když části pevné a tekuté byly požity odděleně. Naprosto nutno zavrhnouti nápoje, nadměrně bohaté kyselinou uhličitou (umělá sodová voda, šumivé limonády), poněvadž příliš nadýmají. Maso mělo by se jenom zcela mírně požívati, asi dvakráte v týdnu, ač-li není lépe po jistý čas vůbec se ho zříci. Sušený hrách, boby, čočka, obsahují příliš mnoho kyseliny močové. Vejce nejlépe podávati jako přísadu k jiným pokrmům či salátům, ovšem nikterak v přílišném množství. Málo polévek a kaší, poněvadž jinak se do žaludku dostane větší dávka moučných látek, které nebyly dostatečně promíseny slinou. Tučný sýr je těžce stravitelný; naproti tomu lze odporučiti čerstvý tvaroh. Co značně nadýmá, nehodí se pro nemocného. Přes to jsou v tomto ohledu velice různé povahy; co jednoho obtěžuje, nepůsobí druhému nijakých neb jen pramalých

Kožní choroby.

Lišej šupinovitý (forma věncoví).



Nádor tukový.

Suchý lišej šupin.

Lišej svědívý.

Lišej šupinovitý (forma želví).

Bujení nákazy na nehtech.

Šupinatost rybí (perlově lesklé šupiny, dědičné nevyléčitelné).

Furunkulosa (nežity).

Růže pásová.

Kožní choroby.

Mokvavý lišej se silným příškvarem.

Uhry — újedy.

Puchýřovitá vyrážka bez dokázatelné příčiny.

Lišej-herpes tonsur. (puchýř. stadium).

Puchýř. lišej na víčku.

Chron. mokvavý lišej.

Lišej vousu.

Svrab.

potíží Cibule, česnek a valná většina různých druhů zelí nadýmají obyčejně velice značně. Osoby, trpící žaludkem, měly by se právě tak, jako ідé zdraví, přidržovati hlavně plodů všelikých odrůd, zelenin, celozrnného chleba, pokrmů ze šrotové mouky, rýže, krupice, krup a mléka. Ovoce možno přibrati ku každému jídlu. Nadýmá-li značněji ve stavu syrovém, pak lépe půjde k duhu ve formě kaše, závaru a povidel. Jmenovitě se osvědčují jahody a borůvky. Zavařené borůvky, upravené z čerstvých či sušených plodů dle období ročního mají při vleklém kataru žaludečním znamenitý účinek. Z pomerančů hodí se toliko šťáva, kterou možno obzvláště doporučiti. Ořechy nutno dobře prožvýkati; kdo nemá dobrý chrup, nechť je požívá rozemleté. Zeleniny nesmí býti dřevnaté. Salát, řetkvička, syrové kořeny (mrkev), zelené okurky a salát okurkový, byly-li jemně sežvýkány, obyčejně velmi dobře se snášejí a příznivě působí na stolici. Brambory nejlépe upraviti ve formě kaše (vařené s ovocem neb hojným mlékem). Rýže zasluhuje přednost, poněvadž obsahuje méně drasla než brambor a nedráždí tudíž sliznici žaludeční. Pečivo z mouky pšeničné z pravidla lépe se snáší než výrobky žitné. Mléko lze doporučiti v každé formě (sladké, kyselé, podmáslí), musí se však nikoli píti, nýbrž po lžicích nebo se skrojky chleba požívati. Syrové mléko je lépe stravitelno než svařené; jen že vždycky nevíme, pochází-li z dobytčat úplně zdravých K oslazování používejme dle možnosti medu.

Při značném tvoření kyselin vystříhejme se kyselého ovoce; tu se osvědčuje hojně tučného mléka, smetany, ob čas i lžíce oleje olivového neb bukvicového.

V celku vzato, může pacient trpící žaludkem jísti a píti totéž, co rozumně žijící osoba zdravá. Daleko méně jedná se o to, co požívá, jako spíše o to, jak jí a jak pije. Zapoví-li se mu příliš mnoho věcí jako „nezáživných“ a „těžce stravitelných“, stane se snadno dvojnásobně úzkostlivým, čili — jak sám praví — „opatrným“, a bude se jistě méně a nedokonaleji vyživovati, čímž ovšem jen zmnoží svoji seslabenost. „Takový pacient musí se učit jísti. V tom kotví celé lékařské umění“ (Martius).

Vedle toho musí se však oběh krevní mocně povzbuzovati, aby onemocnělý ústroj byl co nejvydatněji zásobován hojivým přítokem krve. Proto hojný pohyb na čerstvém vzduchu. Každé přenavení jest ovšem zapovězeno, poněvadž ztráta vynaložených sil dá se pozvolna nahraditi. Každého dne světlovzdušná koupel, dle počasí po pět minut až hodinu i déle trvající. Mimo to kratší lázně parní neb

světelné s následovným chladným odrhnutím; omývání vodou střídavých teplot; teplé lázně sedací se studeným, vlhkým otěrem trupu; sedací koupele o střídavé temperatuře; vějířové sprchy na život; přes den tu a tam Priessnitzův ovin atd. Závažnějšími vodními procedurami nesmíme ovšem plýtvati, abychom nevyčerpali sil nemocného. Na večer radno omývati nohy vlahou vodou. Denně 20- až 30krát třiti krajinu žaludeční z leva na pravo (příčně přes jamku pupeční). Občasná masáž celková. I léčbu elektřinou možno doporučiti. Denně čistiti řádně ústa a chrup. Péče o správnou stolici a teplé nohy.

Vyskytuje-li se po jídle pravidelně neb nápadně často dávení, pak dáme nemocnému před jídlem vlhký zábal s chladicem žaludečním a ponecháme ho v něm ještě as hodinu po požití pokrmu. Při značném rozmnožení kyseliny nařídíme častější rozpocení. Malé dávky dvojuhličitanu sodnatého neb páiené magnesie působí dočasné ulehčení. Při prudkých bolestech osvědčují se horké, vlhké náčinky.

Velice důležito je duševní rozpoložení. Proto mnoho zmůže vlídná, přátelská domluva. Zlepšuje-li se pak celkovy stav následkem udělených rad a vhodných nařízení, a vzrůstá-li za přiměřené výživy váha tělesná. mnozí se souřadně důvěra k lékaři i léčbě. A to oživuje mysl, sílí vůli a přispívá k lehčímu snášení obtíží.

---

3. Rozšíření žaludku

pozůstává ve značném ochabení stěny žaludeční, která se následkem toho nemůže dostatečně stahovati, aby pokrm náležitě propracovala a v pravý čas z vrátníku vypudila. Tím pokrm zůstane v žaludku příliš dlouho ležeti a propadá kvašení.

P ř í č i n y. U velkých jedlíků a pijáků piva rozšiřuje se žaludek následkem přeplňování. U osob chudokrevných a stižených bledničkou nacházíme často rozšíření z té příčiny, že tkáně jich jsou vůbec chabé a povolné. Je-li žaludek zúžen nádory neb jizvami po zhojených vředech, neb je-li silně tísněn šněrovačkou či pevným úvazkem sukní, pak rovněž dochází ku městnání jeho obsahu a nenáhlému vývinu žaludeční rozedmy. Při vleklém kataru žaludečním povstává rozšíření snadno tím, že pokrmy v žaludku příliš dlouho setrvávají.

P ř í z n a k y. Obtíže vyskytují se teprve za několik hodin po jídle a projevují se hlavně bolestivostí žaludku, pálením žáhy, hoj-

ným kyselým říháním, někdy i dávením. Po takovémto vyprázdnění nastává dočasná úleva. Dlouho ještě po požití pokrmu lze při poklepu žaludku dokázati značné šplýchání. Vzdor dobré obyčejné chuti k jídlu pacient chřadne a hubne.

Léčení. Zřejmé příčiny hleďme dle možnosti odstraniti. Vše budiž jemně prožvýkáno. Diéta jako při vleklém žaludečním kataru. Ovoce, ovocné šťávy, zeleniny a mléko méjtež při výběru pokrmů přednost. Ze zelenin se lépe osvědčují druhy měkké, jako špenát, mladé kopřivy, jemné kořeny (mrkev), květák atd. Ořechy radno rozemlíti. Maso jemně rozsekati. Pečivo budiž dva až tři dny staré. K mléku radno požívati něco vypečené housky, kůrky chlebové, či sucharů. Méně polévek. Popíjeti jen za žízně a co možno málo. Velmi prospěšně se osvědčují hojnější dávky oleje, jenž dobře živí a nepůsobí nijakých obtíží. As 1½—2 hodiny po jídle radno na chvíli si lehnouti na pravou stranu a ob čas krajinu žaludeční silně z leva na pravo tříti. Takovýmto druhem masáže, střídavými stříky na život, obklady břišními, sedacími koupelemi teplými neb střídavě temperovanými a sledovanými chladnými polevy břicha lze k břišním útrobám přiváděti oživující a hojivý proud krve. Rovněž dobrou oporou jest ovin břišní. Denně bráti vzdušnou lázeň. Při tělocviku dbáti hlavně naznačených již cviků č 6, 8, 9, 16, 20 a 22. Při značných obtížích musí lékař žaludek vypláchnouti. Sebe sama léčiti není radno, ježto se může jednati o žaludeční vředy.

---

4. Nervósní obtíže žaludeční („nervósní dyspepsie“)

jsou velmi častými průvodci neurasthenie (oslabení nervstva), hysterie, chudokrevnosti, bledničky a některých chorob ženských; vyskytuje se i u pijáků a kuřáků. Nemocný má sice chuť k jídlu, ale po najedení, mnohdy i po jistých jen pokrmech, dostaví se v žaludku tlak, plnost, nevůle a bolestivost. Několik doušků čerstvé vody dovede z počátku obtíže tyto zmírniti, ale stálý návrat nevolností rychle vede k projevům neurasthenie: klepání srdce, tlaku v hlavě, závrati, tmění před očima, nadýmavosti, ospalosti, zácpě, svědění kůže, strachy před rakovinou atd. Nemocní upadnou v náladu hypochondrickou „Žijí s hodinami a vážkami v rukou; každá další lžíce pokrmu neb nepatrný rozdíl v jeho přípravě způsobí jim stavy nejtrapnější. Stávají se nevolnými otroky svých žaludků a postrachem svého okolí, až se vypláchnutím žaludku přesvědčí, že i takové po-

krmy, jež pokládali za nezáživné, dovedou zcela dobře stráviti, t. j., že se jich žaludek sprošťuje v době docela normální.“ Po rozčilení obtíže se zhoršují, a poněvadž pacienti z obavy před bolestmi se vyživují poměrně nedostatečně, vůčihledě chřadnou a hubnou.

Léčení. Poněvadž se jedná o stav nervósní má tu přátelská domluva a léčba duševní velikou důležitost. Především nutno pacienta přiměti, aby dostatečně jedl, načež hledíme jej na čas oddáliti z povolání, domácnosti, vztahů společenských. I léčení hypnotické osvědčuje se tu býti účinným. Stolici nutno upraviti a soustavu nervovou sesíliti. Mnozí nemocní škodí si tím, že svůj volný čas maří dalekými vycházkami, ačkoli odpočinek je pro ně daleko účelnější. Jím dostavuje se spánek, chuť k jídlu i dobrá nálada. Protoby měl nemocný tu a tam na několik minut na znak ulehnouti a před jídlem či po něm delší dobu odpočívati. V některých případech nutno dokonce nařiditi i trvalý klid v posteli. Těžké stavy úzkostné, závrať a tlak v hlavě tu často velmi rychle mizí. K sílení čivní soustavy slouží mimo to lázně vzdušné, rychlé studené otěry hned po opuštění lůžka, polokoupele sestupných teplot atd. Při prudkých bolestech žaludečních možno použíti elektřiny, horkých vlhkých náčinků neb zahřívajících kotoučů. Ohledně diéty platí pokyny, udané pro vleklý katar žaludeční.

---

5. Žaludeční křeče

jsou záchvaty prudkých křečovitých bolestí v krajině žaludeční, vyskytující se jmenovitě při chudokrevnosti, bledničce, migréně, neurasthenii a nemocech ženských. Důkladné jich odstranění je možné toliko po zavedení vhodné léčby choroby základní. Při nastalé horečce horké obklady na krajinu žaludeční (parní kompressy, kaše ze lněného semene, váčky s pískem neb otrubami, thermofor), sedací koupele o vzestupné teplotě (35 až 42 stupňů), elektrosvětelné ozáření, horký nálev z čaje mátového či baldriánového. Někdy stačí pouhý tlak k úlevě bolestí.

Žaludeční křeč je často spojena s

---

6. nervósním dávením,

které začíná pocitem úzkosti, vysazováním tepu, výronem studeného potu, prudkým kuckáním, ale trvá obyčejně jen několik minut. U

lidí nervósních dostavuje se často i po nepatrném rozčilení. Jinak se objevuje hlavně při poruchách čmýry, v těhotenství a při migréně.

---

7. Žaludeční vředy.

Žaludeční šťáva obsahuje volnou kyselinu solnou. Tato by působila na stěny žaludku leptavě, kdyby sliznice jeho nebyla prostoupena hustou sítí nejjemnějších krevních cévek. Tím, že krev obsahuje v sobě žíraviny a žíravé zeminy, ztrácí kyselina na své účinnosti. Jestliže však oběh krevní na tom či onom místě vázne, může tu kyselina solná bez překážky působiti a tak se tvoří trychtýřovité prohlubinky, „vředy žaludeční". Tyto jsou jmenovitě časty poblíže vrátníku (obr. 24c) a na „malém zakřivení" (mezi a) a c). Zhojí-li se takový vřídek, sevře se na dotyčném místě sliznice a povstává jizva. Tím lze si vysvětliti, proč navzdor zhojení mohou bolesti trvati ještě po celá léta.

U lidí postižených blednicí neb chudokrevností neobíhá krev s dostatečnou silou; proto často trpívají žaludečními vřidky. I při sedacím způsobu života nejsou vředy nijak vzácny, poněvadž krev se v břišních útrobách hromadí. Velmi časty jsou u osob oddaných pití.

Vředem mohou býti cévy porušeny. Při menším krvácení odchází vyroněná krev se stolicí a barví ji dehtovitě. Větší množství krve bývá však obyčejně vyprázdněno dávením (krvácení ze žaludku, chrlení krve). Krev pocházející ze žaludku má vzhled čokolády a obsahuje zbytky potravy. Krvácení ze žaludku nemusí vždy pocházeti z vřídků, nýbrž může se objeviti i při rakovině, neduzích jaterních, bělokrevnosti, kurdějích, po prudkém tlaku a nárazu. Mnohdy bývá krev, pocházející z nosu či hltanu, v noci spolknuta a ráno v sraženinách vydávena.

P ř í z n a k y. Více méně prudké, vrtavé bolesti, které však zůstávají přesně ohraničeny a tlakem se zvyšují. Dle umístění vředů objevují se dříve či později po požití pokrmu. V posteli najde si pacient velmi záhy takovou polohu, ve které vřídek doznává nejméně tlaku. Dávení vyskytuje se ve čtyřech pětinách, vrhnutí krve v jedné třetině všech případů. I velmi značné krvácení nemusí vždy způsobiti dávení, ale za to přivodí dušnost, závrať, pocit úzkosti a mdloby.

L é č e n í. Při prudkých bolestech teplé, vlhké obklady na krajinu žaludeční. Dojde-li k dávení krve, pak nakázán je naprostý klid

v posteli a studené náčinky na život. Kromě toho lze do řitě zaváděti kousky ledu neb malé zcela studené klystéry, čímž přivodí se stahování cévstva žaludečního. Proti trapné žízni lze ob čas podati do úst ledovou pilulku k pomalému rozplynutí neb doušek studené limonády či mléka; od hojnějšího popíjení nutno však zrazovati. Žaludek musí zůstati v naprostém klidu. Po řadu týdnů přísná diéta: doušek vlahého mléka sladkého či kyselého a podmáslí; ovocná šťáva, škrábané jablko či hruška; dobře protlačená kaše z ovoce neb jahod, aby se jádérka a slupky do žaludku nedostaly. Ob čas lžička olivového oleje. Ku střídání mléko s mondaminem; polévky mléčné a moučné; mléčná polévka s rýží: 50 gr rýže vaří se po více hodin, načež se přidá litr mléka a znova povaří, aniž by se odvar z počátku sladil. Po uplynutí tří až čtyř týdnů možno přidati něco jemné zeleniny a vejce na měkko. Po delší dobu nutno se varovati ovoce se slupinou a jádry, tvrdé zeleniny, tuhého masa, chlebné kůrky, luštěnin, velice tučných, kořeněných a přesolených pokrmů.

---

8. Rakovina žaludku

objevuje se obyčejně teprve po 45. roce. Dědičnost a žaludeční vředy disposici k ní zvyšují.

Příznaky. Často toliko značné zhubnutí, slabost a chudokrevnost. Jinak též nechutenství, nadýmání, dávení logrovitých hmot, místní bolesti žaludku.

Léčení. Přísnou, močové kyseliny prostou diétou, podobnou jako při vleklém kataru žaludečním, jakož i mírným povzbuzováním krevního oběhu (omýváním, břišním ovinem, krátkodobou lázní sedací, koupelí světelnou) lze mnohdy vzrůst choroby zvolniti. Bojí-li se pacient op race, nutno v každém případě zkusiti léčbu paprsky Röntgenovými. Pro výživu jsou velmi důležity hojné dávky oleje (po lžících).

E. ONEMOCNĚNÍ STŘEV.

1. Prudký katar střevní

je zánětlivým pochodem ve střevě, který může po případě vésti až ku zvředovatění a částečnému odlušťování sliznice.

Příznaky. Kručení a kolikovité bolesti v životě. Dík nadměrnému výronu tekutiny krevní do střeva a zánětem zrychlenému po-

hybu střeva objevují se prudké průjmy. Stolice jsou z počátku lejnovité, později však, když se střevo vyprázdnilo, vodnaté a mají následkem přimísení žluče zelenavé zbarvení. Značná ztráta vody působí velikou žízeň. Vedle těchto příznaků dostavuje se mrazení, bledost obličeje, tmavé kruhy pod očima a značná celková zmalátnělost. Horečka jest obyčejně toliko mírná.

Nalézá-li se sídlo zánětu ve dvanáctníku, pak vzhledem k ucpání žlučovodu nastává žloutenka. Onemocní-li střevo tenké, jest lejno hojným hlenem vločkovitě promíseno, při zánětu střeva tlustého vrstvou hlenu obaleno. Záněty konečníku mají často za následek nahromadění hnisu (hlízy) kolem řitě.

Příčiny. Dráždění střeva zkaženými, nedostatečně rozžvýkanými a tudíž v rozklad přešlými pokrmy; tvrdé hmoty leina; nachlazení nohou; otravy; městnání krve vlivem neduhů jater, srdce, plic a ledvin. Nezralé ovoce škodí obyčejně proto, že je děti špatně žvýkají.

Léčení. Především dužno střevo vyprázdniti. Tedy pokud se ještě abnormní stolice objevují, ničeho nepožívati a po každé druhé neb třetí stolici zavésti teplý klystér (40—45°; ¼ litru). Někdy je prospěšná i menší dávka oleje ricinového. Jsou-li stolice povahy vodnaté pak „staviti“: hlenovitými polévkami (z ovsa, ječmene, krup, mondaminu atd.); žaludovým kakaem neb žaludovou kávou. Proti žízni osvědčuje se neslazený odvar z borůvek; po každé stolici možno z něho dáti i studený, trvalý klystér. Žvýkati sušené borůvky. Proti bolestem horké, vlhké obklady střídavě se zábalem trupu. K odvádění krve horké koupele sedací s následovným studeným odrhnutím života neb nápařky v posteli. I horké lázně na nohy působí tu ulehčení. V závažnějších případech klid na lůžku. Je-li zaníceno střevo tlusté, pak vysoká klysmata se zředěným odvarem z černých jahod, škrobu nebo lněného semene.

Vleklý katar střevní

povstává obyčejně zanedbáním kataru prudkého. Velmi častym jest u pijáků.

Příznaky. Nevůle v životě; nadmutí; stolice odcházejí za silného vývoje plynů a obsahují při kataru střeva tenkého hojně nestrávených zbytků; kdežto při zánětech střeva tlustého často jsou promíseny krví. Průjem střídá se se zácpou.

Léčení. Diéta je podobna jako u počasného kataru žaludeční-

ho. Hlenovité polévky z rýže, krup, saga, ovsa, mondaminu atd.; vařené ovoce, povidla z černých jahod; měkká zelenina a rýžová kaše zasluhují přednost. Čerstvé ovoce snadno rozmnoží nadmutí a průjem. Tedy pozor! Z mas lze nejlépe doporučiti maso z holuba či kuřete. Žádný nakyslý chléb. Sbírané mléko, žaludové kakao či žaludová káva, odvar z borůvek. Při zácpě hlavně ovoce a strava rostlinná, kyselé mléko a podmáslí. Pobyt v Karlových Varech, Mariánských Lázních, Chýžici, Taraspu, Wiesbadenu koná často dobré služby. Při značném nadýmání odvar z anýzu, fenyklu a kmínu.

Dbejme o to, aby pokrmy byly co nejjemněji prožvýkány a ničeho neobsahovaly, co by mohlo střevo drážditi, jako slupky, pouzdra, jádra atd. Tudíž ovoce nutno loupati; ořechy rozmílati; bobule, vařené ovoce a zeleniny dobře protlačovati; varovati se dřevnatých a vláknitých zelenin; luštěniny jsou ve formě kaše či polévek; žádný chléb šrotový neb otrubový atd.

K povzbuzení krevního oběhu v břiše vlhký zábal přes noc; ve dne tu a tam Priessnitzův obvitek; studené omývání života před spaním; koupele sedací vlažné až horké s chladnými polevy břicha; sedačky o střídavých teplotách; spodní stříky; elektrické ozáření; oslunění života. Na večer vlahé lázně noční. Častější celková koupel a dle možnosti lázeň světlovzdušná. Pečlivá čistota chrupu a úst.

Kolika břišní

přicházívá obzvláště při nemocech čivních, po prochlazení života a nohou, při nahromadění plynů a lejna, může býti však způsobena i hlísty a otravou olovem.

Příznaky. Prudké bolesti v krajině pupeční, v záchvatech vystupující, jež trvají po několik minut a nezřídka končívají dávením; kručení v břiše; nucení na moč; návaly mdlob.

Léčení. Zakročme ihned proti příčinám, pokud jsou nám zřejmy. Pečujme o vhodnou výživu a vlahými klystéry o pravidelnou denní stolici. Během záchvatu obkládejme život horkými rouškami a dávejme popíjeti thé z heřmánku, máty, baldriánu nebo z anýzu, kmínu a fenyklu.

---

4. Zánět slepého střeva.

O příčinách projevil jsem se již dříve. Jednak sedací způsob života valné většiny obecenstva, jednak stálá obliba příliš jemné potravy, podávají samy sebou vysvětlení, že zánět slepého střeva (kejklíku) tak často přichází. Proto je na místě hojný tělesný pohyb a hrubá, k snídaní a večeři i nesvařená strava; ovoce všelikých druhů, řetkvička, syrové kořeny (mrkev), zelené okurky, salát, zeleniny, celozrnný chléb. Vše to poskytuje volné, vydatné chuchvalce lejna, jež nikde ve střevě nemohou se zachytiti a svým objemem dráždí střevo k mocným pohybům.

Příznaky. Často po delší dobu napřed objevuje se nepravidelná stolice a tlak nad pravou krajinou tříselnou. Najednou vystoupí na témže místě prudké bolesti, jež vystřelují do pravé nohy a ztěžují její schylování. Pravá strana břicha je velice na tlak citliva. Mnohdy jeví se i dráždivost k dávení. Naproti tomu horečka je zprvu jen mírná. S přibývajícím zánětem stupňují se i bolesti. Při nahromadění hnisu horečka se zvyšuje. Nezřídka zánět přejde i na pobřišnici. Zánět slepého střeva rád se vracívá.

Léčení. Pacient ihned musí ulehnouti a trvati v poloze na znak. Kálení a močení musí se díti v leže. Každé vzpřimování zakázáno. V prvých dnech nutno lačněti. Denně dva až tři vysoké klystéry. Čím dříve se tímto způsobem podaří střevo vyprázdniti a uklidniti, tím větší je vyhlídka na příznivý výsledek. Klystéry zadávají se vlahé (30 stupňů) a v levé poloze postranní. Při pokročilém zánětu však nejsou na místě. Při bolestném dávení vkládají se do úst kousky ledu neb v doušcích se popíjí studené mléko neb čaj. Lépe však nepíti ničeho, aby střevo nebylo drážděno.

Ovin břišní. Vnitřní jeho část namočí se místo do vody do 40-procentního alkoholu neb obyčejné kořalky a důkladně se vyždímá. Po pěti až šesti hodinách se tato vložka vystřídá. Takovýto lihový obvaz způsobuje živé prokrvení zánětlivého ložiska a tím rychlé vstřebání výpotků. Po případě možno užíti i obkladů horkých. Proti horečce zakročíme stuueným částečným omýváním; nesmíme však při tom pacientem otřásati. Jakmile povolily příznaky horečky a zánětu, udílíme k lepšímu vstřebání exudátu denně parní lázeň v posteli; později, po opuštění lůžka, přikládáme i obklady slatinné.

Při návratu chuti k jídlu smí se v prvé době podati toliko strava tekutá: mléko sladké, či kyselé, podmáslí; mléko s mondaminem; hlenový odvar z ovsa, ječmene či rýže; strouhané jablko či hruška; šťáva ovocná; rozkvedlané vejce.

Po opuštění lůžka musí se pacient varovati větší chůze a všech pohybů, při kterých se břišní stěny napínají.

Jestliže se nahromadilo značné množství hnisu a hrozí protržení střeva, nezbývá než zakročení operativní.

---

5. Zúžení a zátvor střeva

povstává mnohdy při kaménících žlučových; dále nádory, tlačícími na některou partii střeva zvenčí; při uskřinutí kýly; při vsunutí roury střevní, podobném jako u prstu rukavice, které zejména ve věku dětském se objevuje.

Příznaky. Při zúžení objeví se nejprve tvrdošíjná zácpa. Lejno vychází ve formě stlačené nebo v tloušťce tužky. Nemocný naříká na pocit plnosti v životě, nadmutí, říhání, nevůli a kolikovité bolesti. Projímadla na čas tyto obtíže zmírňují.

Příznaky tyto dostavují se při úplném zátvoru najednou; při zúžování střeva toliko ponenáhlu.

Při úplném sevření střeva nemohou plyny a lejno odcházeti. Následkem toho je břicho značně napjato a vysoce na tlak bolestivo. Při tom se dostavuje celkový nepokoj, horečka, dávení a velice prudké bolesti v životě. Hmoty vydávené páchnou lejnem. Ruce a nohy jsou ledově studené. Obličej se propadává. Projímadla obtíže jen zvyšují.

Za takových a jim podobných příznaků nutno ihned zavolati lékaře a hleděti hnilobné hmoty co nejdříve z těla odstraniti. Za tím účelem dávají se vysoké vlahé klystéry z vody neb oleje (nejlépe v poloze na loktech a na kolenou) a vyčerpává se obsah žaludeční. Na život horké obklady. Při žízni občasný doušek čerstvé vody.

---

6. Haemorhoidy (zlatá žíla)

jsou rozšířeniny žil v okolí konečníku, tvořící modravě červené uzly, podobné městkům na nohou. Dle toho, vychlipují-li se na venek čili nic, mluvíme o haemorhoidech „zevních“ či „vnitřních“. Choroba tato je velice bolestivá. Krvácením umírňuje se napětí i bolestivost; odtud ono označení „zlatá žíla“.

Příčiny a ochrana před onemocněním. Řitní městky povstávají hromaděním krve v útrobách břišních, zejména tedy

jako následek sedacího způsoba života; mimo to též trvalou zácpou, za těhotenství, tlakem šněrovačky atd. Při zácpě je krevnímu oběhu zabráněno jednak tlakem zatvrdlých hmot lejna, jednak nadměrným nucením při kálení. Náchylnost ku zlaté žíle je namnoze dědičná. Abychom jí zabránili, musíme všecko činiti, co krevní cirkulaci v břiše podporuje. Jsme-li povoláním nuceni ku přílišnému sezení, pak hleďme denně po 15—20 minut v obnaženém stavu konati tělocvik a jmenovitě prováděti ony cviky, jež byly dříve uvedeny pod čísly 6—9, 12, 14, 15, 16—23, aby partie břišní byly důkladně propracovány. Časté koupele. Občasné polevy. Na noc vlahé omývání nohou. Odložení šněrovačky. Hrubší potrava: ovoce, bobule (jmenovitě jahody v různých odrůdách), hrozny, meruňky, datle, fíky, ořechy; řetkvička, syrové kořeny (mrkev), zelené okurky; všeliké druhy zelenin a zelených salátů; celozrnný chléb a pokrmy z hrubé mouky. Střevo je zařízeno na stravu hrubší a potřebuje jistého dráždidla, aby dobře pracovalo a bez velké připomoci tlačením se vyprazdňovalo.

Příznaky. Prudké bolesti v konečníku, zejména při stání a v chůzi. Nesnesitelné svědění v řiti. Při velkém nucení a tlaku ku stolici uzlíky se vychlipují na venek.

Léčení. Hleďme odstraniti základní příčiny, pokud je možno. Lidé, k ustavičnému sezení odsouzení, musí provozovati každodenně tělocvik, a to nejlépe ve spojení s lázní vzdušnou. Jen tolik je radno jísti, kolik je nezbytně třeba, aby nenastalo zbytečné přeplnění v oblasti vrátnice a tím městnání v průtoku střevním. Abstinence. Ženy nechť odloží šněrovačku. Hrubší strava. Zanechání jídel nadýmavých, jako cibule, česneku, zelí, atd. Podpoření břišního oběhu nočními oviny, místní parní koupelí či nápařkou s následující lázní sedací, teplými sedačkami se studeným polevem břicha, spodními střiky atd. Horké lázně nožní, po nichž vydatná, as hodinu trvající procházka, znamenitě se při zlaté žíle osvědčují. Ranní masáž břišní v posteli. Aby se zabránilo městnání krve v žilách v onemocnělém okrsku, hleďme po stolici řitní krajinu pečlivě očistiti a pak naolejovaným, do řitě zavedeným prstem konati kruhovité pohyby, při čemž nemocný leží na straně pravé a s pánví nadzdviženou, aby krev mohla dobře odtékati.

Očišťování řitě po stolici nemělo by se díti potištěným papírem, nýbrž dle možnosti vatou neb navlhčenou hubkou.

Při náhlém objevení se prudkých bolestí nápařka sedací krajiny, parní kompressy, řitní chladič. Při zánětu vnitřních partií osvěd

čuje se proplachování teplým olejem, při krvácení velice studenou neb zcela horkou vodou anebo odvarem z kůry dubové či listů ořechových. Přepadlé na venek uzlíky nutno pečlivě očistiti, potříti olejem a pak opatrně zavésti do vnitř. Někdy musíme i použiti pessaria z tvrdé pryže, abychom je v řádné poloze udrželi. Zastrčení uzlíků děje se nejlépe po teplé sedací lázni neb nápařce.

---

7. Trhliny řitní sliznice

mohou se utvořiti tehdy, dochází-li při zácpě k přílišnému nucení ku stolici. U nervósních osob lze někdy pozorovati, že po prudkém pohnutí mysli neb křeči močového měchýře nastává při stolici vlivem zvratným velice značné stahování řitního svěrače. Děje-li se pak vyprazdňování konečníku násilně, snadno mohou ve sliznici povstati oděrky a trhliny, které pak činí kálení vysoce bolestivým.

L é č e n í. Především hleďme požívati stravu hrubší a z části i nevařenou (ovoce, řetkvičku, syrové kořeny, zelené okurky, zeleniny, saláty, celozrnný chléb), aby lejno nebylo tak suché. Před spaním je prospěšná častější teplá sedací koupel s následovným chladným otěrem života, aby se zabránilo hromadění krve v útrobách. Řitní otvor radno potříti máslem kakaovým, tukem či olejem. Při křečovitém sevření svěrače osvědčuje se hodně teplý klystér (45 stupňů). Při viditelných trhlinách přikládáme na krajinu řitní parní kompressy.

---

8. Rakovina konečníku

vzniká téměř vždycky až po 45. roce a způsobuje zprvu toliko málo obtíží. K těmto náleží náchylnost ku zácpě a sporé krvácení, podobné odtékání krve při zlaté žíle. Později však nastává obtížné nucení na stolici; při vyprázdnění však vycházejí toliko malé kousky lejna, promíšeného hnisavě krvavým hlenem. Nemocný naříká na bolesti v životě, cítí se velice skleslým, je neschopen ku práci a zřejmě se tratí.

P ř í č i n y jsou dosud neznámy, ale v značné míře lze je odvoditi z hromadění krve v oblasti vrátnice. Proto jen hojně pohybu a prostá, hrubší strava — tím nejlépe lze čeliti vzniku rakoviny.

L é č e n í. Mocné povzbuzení činnosti kožní lázněmi slunnými, elektrosvětelnými, rozpařováním kůže s následovným rychlým, studeným otěrem, chladnými sedačkami atd. Potrava prostá kyseliny močové. Ozáření paprsky Röntgenovými. Zůstávají-li tato léčebná opatření bez účinku, pak lékař bude raditi k operaci.

Podaří-li se tato, buďme pak pamětlivi zlepšování šťav nemocného (viz odstavec o rakovině).

9. Píštěl řitní

je protržení stěny konečníku Rozeznáváme píštěl zevní a vnitřní, úplnou a neúplnou dle toho, otvírá-li se vzniklý dučej na venek či do vnitř, a je-li průchodný dokonale neb jen částečně. Píštěle mohou vzniknouti po úrazech a hlízách (nahromaděním hnisu) v krajině řitní. Často se objevují při tuberkulose. Některé druhy píštěle lze vyléčiti střídmým způsobem života, zdržováním se lihových nápojů, důkladným povzbuzováním činnosti kožní (lázněmi, otěry, koupelemi světlovzdušnými), suchým baňkováním, napařováním horkým vzduchem či parou, místním světelným ozařováním, vlhkými a horkými náčinky, přikládáním nočních úvazků ve formě T atd.; jiné opět hojí se toliko operací.

10. Tuberkulosa střeva

povstává obyčejně tím, že se při tuberkulose plicní chrchle spolykají anebo že jsou tuberkule do střeva zavlečeny proudem krevním. Onemocnění se vyznačuje bolestivými průjmy a rychlým hubeněním.

11. Krvácení z řitě

vyskytuje se při úplavici, tyfu, zlaté žíle, rakovině střevní, kurdějích, při tuberkulósních vředech ve střevu a při městnání krve v soustavě vrátnice. Děje-li se krvácení na místech vyšších, tedy v žaludku neb dvanáctníku, má stolice zbarvení dehtovité. Při prudkém krvácení dostavuje se náhlé zblednutí, mžitky před očima, závrať a mdloby. Takový případ může skončiti i smrtelně.

L é č e n í. Poloha na znak v posteli a zápověď jakéhokoli pokrmu, aby roura zažívací byla v naprostém klidu. Studené obklady nebo hořčičné těsto na život. Do řitě dávají se ledové čípky neb malé studené klystéry, čímž se podporuje stahování sliznice průtoku zažívacího.

12. Trvalá zácpa.

„Nehygienický způsob života valné většiny lidské společnosti dochází výrazu v chronické zácpě“ (prof. Flatau). Dává se přednost oněm potravinám, které se v průtoku střevním téměř úplně vstřebají, jako masu, šunce, salámu, vejcím, jemnému pečivu a mouce, umělým přípravkům výživným atd. Zbytky jich tvoří malé, tvrdé chuchvalce, které snadno uvíznou v řasách sliznice střeva tlustého a zabraňují pak jeho pohybům do té míry, že lejno nemůže se dosta-

tečně rychle z těla vypuditi. Často vyplňují zatvrdlé hmoty střevo po celém jeho průběhu a jsou i zvenčí zřejmě hmatny. Projímadly lze je jen neúplně odstraniti.

Střevo člověka jest odkázáno na potravu hrubší. Ovoce, zeleniny, salát, černý chléb, brambory, rýže atd. obsahují sice hojně dřevnatých součástek, jež nemohou býti zažity; za to však povzbuzují střeva k mocným pohybům, činí stolici objemnější a tudíž snáze posunutelnou. Kdo si oblíbil jmenované a jim podobné potraviny, sotva si bude naříkati na vleklou zácpu. Hlavně nutno si všímati stravy nevařené. Tedy vedle ovoce a salátů též řetkev, řetkvičky, mrkve, okurek, melounů atd. Ovoce patří na stůl ku každému jídlu.

Vedle toho musíme dbáti o vydatný pohyb. Kdo nemá příležitosti ku kopání, sekání, štípání dříví neb jinému důkladnému propracování těla, nechť aspoň co nejvíce cvičí, cestuje, na hory stoupá, vesluje atd. Při tělocviku nechť si všímá jmenovitě cvičení 6—9, 12, 14, 15, 16—23, poněvadž tato jsou namířena hlavně na svalstvo a útroby břišní. Při sedacím způsobu života nedostává se svalům břišním příležitosti, aby se jakéhokoli pohybu zúčastnily. Následkem toho ochabnou, až se mezi jiným jeví lenosti střevní. Tělocvik lze nejlépe spojiti s každodenní lázní vzdušnou, ať již z rána nebo před spaním. I tu nejvíce zaměstnaný musí si přes den najíti volnou čtvrthodinku pro své zdraví. Hlavně však dětem musíme poskytnouti nejvhodnější příležitost, aby se proskotačily.

Živý pohyb způsobuje zároveň prohloubené dýchání. Při tom stoupá bránice nahoru a dolů jako píst parního stroje a tím působí na útroby břišní jakýmsi druhem masáže.

Dívky a paní měly by zanechati šněrovačky. Neboť tato znemožňuje vydatnou práci svalovou, překáží volnému vyklenutí života při dýchání a tím i pohybům střevním.

Bezprostředně po jídle nikdy se nepodvolme úsilné duševní práci, poněvadž tím je krevní proud zbytečně sveden od orgánů zažívacích. Při podávání jídel podle módy anglické je to ovšem vyloučeno. Angličan zasedá rozumně k jídlu až po vykonané práci. Následkem toho mu vybývá dostatek času i ku hrám a sportu. U osob, pracujících převážně mozkem, vzniká lenost střevní i tím, že krev značnou měrou stoupá ku hlavě a odvádí se od střev. Vlivem častého těhotenství ochabuje stěna břišní a tím i povoluje síla lisu břišního Mnohdy lze lenost střevní odvoditi i z nervósního oslabení střev.

P ř í z n a k y a n á s l e d k y c h r o n i c k é z á c p y. Vedle obtížné a velice sporé stolice, pocitu plnosti a nevůle v břiše obje-

vuje se též dušnost, klepání srdce, závrať, pocity úzkosti, nečistá pleť, vyrážky a nežity, jakožto výraz otravování organismu látkami rozkladnými, které z hnijícího obsahu střevního vnikají do krve. Trvale přeplněné střevo tísní ostatní útroby břišní a stěžuje oběh krevní. Následkem toho dochází k městnání krve v játrech, ledvinách, u žen i v děloze. Tato může i svou polohu změniti a tak se stává chronická zácpa jednou z hlavních nemocí ženských. Hromadění krve v životě vyvolává i v okresích vzdálenějších rozmanité poruchy. Tlak v hlavě, nepokojné spaní, neschopnost ku práci duševní, obtíže nosní i ušní jsou nezřídka toho nepřímým následkem.

Léčení je v hlavních tazích právě naznačeno. Především je na místě vydatný pohyb a hrubší strava. Kdo se tak dalece přemůže, aby po několik týdnů se živil toliko potravou syrovou (ovocem, bobulemi, merunkami, hrozny, fíky, ořechy, mrkví, celozrnným chlebem s medem, máslem a čerstvým tvarohem, kyselým mlékem a podmáslím), užasne, s jakou přesností a lehkostí bude se stolice díti. Podobně účinkují i léčby ovocem. Varovati se nutno: kávy, čaje, vína, piva, kořalky, kakaa a čokolády; masa a tučných sýrů alespoň pro nějakou dobu. Hojné dávky tuku podporují vyměšování žláz a tím usnadňují pohyby střev. Proto slanina neb velké dávky čerstvého, nesoleného másla, po více dnů hodinu před snídaním podávané, platí jako dobrý domácí prostředek proti zácpě. Kdo nesnáší máslo, namazané na chléb či žemli, nechť je vezme v šálku teplé sladové kávy.

Dobře se osvědčuje ráno na lačný žaludek a na noc před spaním několik doušků studené vody nebo před snídaním sklenice horké vody s medem a ovocnou šťávou.

Přítok krve k útrobám břišním hleďme zvýšiti masáží a vodoléčebnými procedurami. Prostou masáž břišní může si každý ráno v posteli sám vykonati. Z vodoléčebných praktik hodí se nejlépe: studené lázně sedací (20°; 2—5 minut) s důkladným třením života, sedací koupele o střídavých teplotách, spodní polevy, břišní oviny Priessnitzovy.

Nebylo-li ani diétou, pohybem a vodní léčbou docíleno správného vyprázdňování, nutno na pomoc přibrati i vlahé klystéry (30°). Do vody jich možno přidati něco odvaru z heřmánku neb mýdla. Po stolici radno dodatečně dáti malý, studený klystér, aby se oběh krevní ve střevě povzbudil. Při nahromadění natvrdlých zbytků lejna je často zapotřebí léčby olejem. Jsou-li střeva volná, stačí kolikráte již mýdelný čípek, aby bylo vydatné stolice dosaženo. Naproti

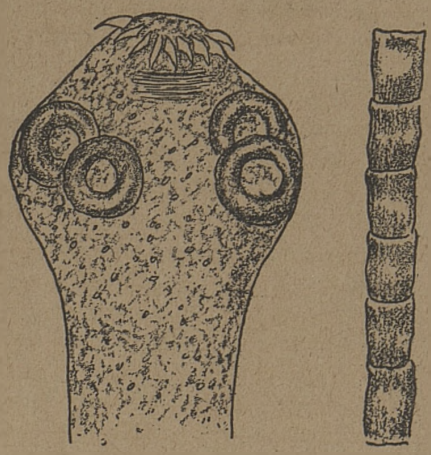
tomu jest se varovati příliš častého neb dokonce pravidelného užívání prostředků projímacích, jež znenáhla způsobují úplnou zvrhlost sliznice střevní.

Ve mnohých případech objevuje se účinnou i rozumná suggesce. Rovněž léčení elektřinou může být značně na prospěch. Je-li choroba povahy nervósní, pak musíme hlavní váhu klásti na sílení soustavy čivní (viz odstavec o „neurastheňii).

F. HLÍSTY.

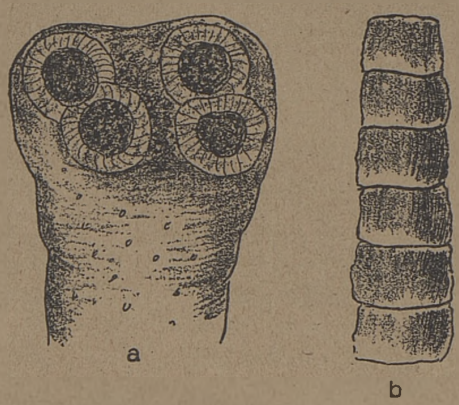
1. Tasemnice.

Tasemnice lpí pevně svou hlavičkou, mající velkost prosového zrnka, pevně na sliznici střeva tenkého (obr. 194 a 195). Volný její konec rozmnožuje se neustále řadou sploštělých článků, tak že celý červ podobá se stuze, as jeden cm. široké a několik metrů dlouhé. Články, za hlavičkou ležící, jsou nejmladší, kdežto články vzdálenější jsou staršího dáta. Tyto se občas jednotlivě neb pospolitě oddělují a stolicí na venek vycházejí. Vyšlé články obsahují znacné množství vajíček, která se od sebe oddělují, s hnojivem přicházejí na



Obr. 194. *Tasemnice* prošlá dobytčetem vepřovým.
a Hlavička s přissavými deskami; *b* jednotlivé články.

pole a luka a odtud do vody, s níž bývají částečně pohlcena dobytkem, zvěří a rybami. V těle těchto živočichů vajíčka se vyvíjejí, avšak nikterak v tasemnice, nýbrž v útvary měchýřkovité, tak zvané „uhry". Teprve když tyto s masem dotyčných zvířat vniknou do střev člověka, dochází tu ku tvorbě vlastních tasemnic. Tasemnice tudíž potřebuje ku svému vývoji zvláštního prostředníka, a dle toho, je-li jím vepř, skot neb ryba (štika či losos), rozeznáváme tři druhy těchto hlístů.



Obr. 195. *Tasemnice* prošlá dobytčetem hovězím.
a Hlavička s přissavými deskami; *b* články.

Uhry přicházejí do těla vždy toliko s masem. Proto není radno požívati masa syrového neb jen na polo vařeného či pečeného. Tasemnice tyjí z živných látek svého hostitele a následkem toho mají nepříznivý vliv na jeho výživu. Někdy však se stává, že nepůsobí nijakých obtíží.

Příznaky a léčba. Často bolení v životě, nevůle, hltavost a značný výron slin. Jediným však bezpečným projevem jich přítomnosti jest odcházení článků, které se uspíšuje požitím cibule, křenu, syrového ovoce, jahod a ořechů. Ořech kokosový a ještě více semena z tykve dovedou mnohdy červa úplně vypuditi. K tomu cíli sní se na lačný žaludek určitá dávka oloupaných jader v době as jedné hodiny, načež se po chvíli vezme projímadlo. Neodešel-li hlíst po tomto prostém zakročení, předepíše lékař výtažek z oddenku „kapradě samce" (extractum filicis maris), který však jest jedovatý a nesmí býti kdykoliv a kýmkoliv vzat. Důležito je připomenouti, že

po něm nesmí se užíti oleje ricinového, ježto by jím jedovatost léku pro organismus člověka značně stoupla.

Léčba tasemnice má jen tehdy řádný výsledek, byl-li hlíst vypuzen i s hlavičkou.

---

2. Škrkavky

jsou až 25 cm. dlouhé, tloušťky brka a barvy bleděrůžové. Přenášení děje se vajíčky, které s lejnem se dostanou do prádla, odtud na podlahu a pak prostřednictvím rukou neb potravy do roury zažívací. Jmenovitě mladší dítky mnoho těmito červy trpívají, poněvadž lezou po podlaze a pak špinavé prsty strkají do úst. Často je ve střevě nashromážděno veliké množství těchto zvířat, a poněvadž žijí ze zažité šťávy svého hostitele, mohou spůsobiti značnou poruchu v jeho celkovém stavu.

Příznaky. Tmavé kruhy pod očima a bledé vzezření; častý rozlad žaludku; u nervósních dětí mnohdy i křeče; objevování se jednotlivých červů. Při prudkých horečnatých chorobách škrkavky často hromadně odcházejí. Následkem toho mnozí rodiče pokládají je za příčinu onemocnění a ve své zpozdilosti zavádějí u dítěte, jehož síly horečkou jsou značně vyčerpány, zbytečnou léčbu protihlístovou.

Léčba a ochrana před onemocněním. Dítky odnaučujeme ssáti prsty a co nejčastěji jim umývejme ruce, zejména před jídlem. Syrové ovoce budiž napřed vodou vypráno a čistě utřeno.

Počnou-li dítky pojídati hojně čerstvého ovoce, jahod, ořechů, salátů, řetkvičky, syrových kořenů (mrkve) a celozrnného chleba, pak začasté odcházejí červi beze vší pomoci, poněvadž nesnášejí dřevnatých součástek, v těchto pokrmech obsažených. Jmenovitě možno doporučiti ořech kokosový. I mléko svařené s česnekem neb vlahé klystýry z odvaru česnekového jsou velice tu prospěšny. Nejjistěji působí semínko cicvárové (tabletty santoninové). Není však radno podati je v nadměrném množství beze zvláštního lékařského svolení.

---

3. Roupy

objevují se tu a tam i u lidí dospělých. Jsou to bílí, toliko ½—1 cm. dlouzí červíčkové, zdržující se často až po tisíci v rouře střevní.

Vajíčka svá ukládají v konečníku. Pohyby jejich způsobují ono nesnesitelné svědění, které činí tuto chorobu tak velice obtížnou. Zavlečení vajíček děje se nečistýma rukama a potřísněným prádlem. Proto léčba má výsledek toliko tehdy, zachová-li se čistota co nejpřísněji. Dítku roupy stíženému musíme ruce a řitní krajinu vícekráte čistiti vodou a mýdlem, prádlo výměty znečištěné ihned uložiti do mydlin, a i vlastní ruce po obsloužení děcka důkladně umýti teplou vodou.

Léčení protihlístové trvá tu 3—4 týdny, ale někdy se musí po třínedělních přestávkách znovu opětovati. Dítě dostane prvého dne dvakráte, později jednou vlažný česnekový klystýr: litr mléka svaří se s třemi hlavičkami česneku do $^2/_3$ obsahu a pak procedí. Po čtyřech dnech se s klysmaty na několik dní ustane; za to lze podati náhradné vlahé klystéry z octanu hlinitého (lžička roztoku na půl litru vody) neb mýdlové vody. Podobně jako česnek působí i baldrián. Nejlépe se osvědčuje odvar z vratičky (Tanacetum vulgare) a listů sennových. Prostředek ten musí býti však předepsán lékařem.

Velmi je prospěšno, požívají-li dítky hojně ořechů, zejména kokosových.

---

4. Červivka

jest nemocí v tropech velice rozšířenou. I v Italii, Uhrách a Belgii jest od dávna známa. V oblasti německé obrátila na se pozornost lékařskou nejprvé při stavbě tunelu gotthardského. Před několika roky však rozšířila se tou měrou, že jedině v okresu ruhrském postihla několik tisíc horníků. Již roku 1897 poukázal Dr. Tenhold ve zvláštním spisu („o zdravotním stavu ruhrských horníků“) na nebezpečí, šířením této choroby hrozící, a dožadoval se energických opatření ochranných. Bohužel, beze všeho pronikavého výsledku. Celá odpomoc zůstala zatím ve stadiu pozorování a úvah, mezi tím co choroba čím dále tím více se šířila.

Choroba sama je způsobena nepatrnými červíčky, jichž larvy dostanou se do těla člověka, kde se jako pijavice pevně přissají ku stěnám do střev a vyvolají těžkou chudokrevnost, úpadek sil a příznaky vodnatelnosti, někdy dokonce i oslepnutí. Některý nemocný hostí v sobě často i přes tisíc červíků. Samičky jich snášejí ve střevě veliké množství vajíček, které s výměty dostanou se na venek. Na suchých místech zárodky znenáhla odumírají, za to v ústředí vlhkém a teplém vylézají z nich již po 6—8 dnech larvy, které se vyznačují

nápadnou vzdorností. Nalézají se v bahně a jílu jam, jakož i v odvodných splaškách, snadno se odtud dostanou nečistýma rukama či prádlem do dutiny ústní a nosní.

Kromě v dolech objevuje se onemocnění toto i v cihelnách, při stavbách tunelů a kanalisaci.

Hlavní příčina jeho rozšiřování vězí v zavlažování spodiny šachet zamořenou vodou důlní. Dle úřední zprávy Všeobecného spolku hornického bylo v dolech, používajících k tomu účelu vody potoční neb studničné, červivkou stiženo 18 havířů z jednoho tisíce, v 38 dolech, kde sáhnuto k vodě břidličné, onemocnělo 25; v 5 pak, kde použito i spodní vody důlní, propadlo červivce 340 osob. I teplota šachty má vliv na vznik onemocnění. U 10.000 horníků objevilo se toto: při 17° ani jednou; při 17—20° šestnáctkrát; při 20—22° jedenáctkrát; při 22—25° šestkrát; nad 25° ani jednou. Mnohdy chybí dobrá pitná voda, a nečistota záchodů je často tak veliká, že horníci vykonávají svou potřebu raději na jiném místě. To ovšem ku šíření choroby jen přispívá.

Dle názorů odborníků jsou za takového stavu věcí nutna následovní ochranná opatření: desinfekce jam vápenným mlékem neb 5% roztokem louhu; zavlažování dolu z čistého vodovodu; zásobování šachet dobrou pitnou vodou; udržování zařízení lázeňských i prádelných v naprosté čistotě; pravidelné vyměňování záchodových tůn s neprodyšnou uzavírkou; důkladná prohlídka všech oddílů důlních a pečlivé ošetřování onemocnělých; nutný odpočinek nejméně tří týdnů po řádném vypuzení červů; vyšetřování mužstva novou „šichtu“ nastupujícího; poučování horníků o vzniku nemoce a o nutnosti důkladného omývání rukou před každým jídlem; konečně nejpřísnější dozor nad provozováním celého podniku.

Zásobování vodou za nynějšího stavu techniky může zajistě způsobovati právě tak málo obtíží, jako pořízení účelných záchodů. Ostatně otázka výloh nesmí hráti nijakou úlohu tam, kde se jedná o luštění zdraví lidského.

ONEMOCNĚNÍ POBŘIŠNICE.

1. Prudký zánět pobřišnice.

Zánět vystupuje buď jako nemoc samostatna a pak se rozšiřuje na celou pobřišnici, anebo přechází na ni při zánětu utrob, pobřišnicí povlečených. Tak jmenovitě často při zánětu slepého střeva, dělohy,

vaječníku, po porodu atd. V takých případech omezuje se podráždění toliko na malý okrsek, a bolesti též vystupují toliko na místě zaníceném. Místní, zřejmě ohraničený zánět poskytuje obyčejně naději na příznivý průběh, kdežto celkový zánět pobřišnice jest onemocněním velice závažným a mnohdy může skončiti i smrtí.

Příznaky. Velice prudké bolesti, buď po celém životě neb jen na jednom místě. Břich je nadmut a vysoce bolestiv. I nejmenší dotyk je nesnesitelný. Nevůle, říhání, dávení, vysoká horečka. Při pokročilém zánětu chladnou končetiny a obličej se propadá.

Léčení. Poloha na znak. Tělesné potřeby musí se díti v leže. Při značných bolestech překleneme dolní část lůžka obručemi neb drátěnou vložkou, aby byl každý tlak od těla oddálen. Lehké náčinky, v horké vodě smočené neb ovin lihový, jenž po 5—6 hodin zůstane ležeti. Někdy se osvědčují i lehké obklady studené neb chladič. Opatrně prováděné vlažné až chladné (30—25°) omývání přední strany těla, paží a nohou. Při chladnutí končetin nutno podkládati ohřívadla. Proti úporné žízni malé doušky studeného mléka neb vychladlé ovocné šťávy. Po ulevení příznaků zánětlivých podává se mléko s mondaminem, bílková voda, šťáva ovocná, strouhané jablko, ovocná kaše, protlačené jahody. Poněvadž při pokročilém zánětu nelze více zaváděti klystérů, jest důležito, aby hned z počátku, dokud bolesti nejsou ještě tak prudké, bylo střevo vysokými klysmaty (s násadcem) vyprázdněno; nejlépe se k tomu účelu hodí 0.25—0.30 litru mydlové vody 30—33 stupňů teplé. I při tom musí pacient zůstati v poloze na znak.

---

2. Při zánětlivém podráždění pobřišnice

dochází ku hromadění vodnaté, nakrvavělé tekutiny v břiše. Za příznivých okolností bývají takovéto „exsudáty“ záhy opět vstřebány. Místní použití horkého vzduchu, nápařky v posteli, koupele solné a slatinné, zábaly fangové, lázně světelné a parní vstřebání výhodně podporují. Je-li zánět velice provleklý neb objevují-li se častější menší recidivy, může dojíti i k různým srostěním, která omezují pak pohyby útrob břišních.

Značné nahromadění tekutiny v životě, jaké se dostavuje při nemocech ledvinových, srdečních, plicních a jaterních vlivem vzniklého městnání krve, nazýváme břišní vodnatelností. Tato mizí zároveň s onemocněním základním, které musí tudíž býti léčeno v řadě první.

IX. Onemocnění jater.

Prudký a vleklý zánět jater (zduření a svraštění). Ztučnění jater. Hlíza jaterní. Rakovina jater. Měchožil jaterní. Kolika jaterní. Katarální žloutenka.

1. Prudký zánět jater (zduření).

Jelikož játra vyrábějí netoliko žluč a důležité součástky krve, nýbrž po způsobě jakéhosi filtru zadržují škodlivé látky, jest organismus náš ihned vydán různým poruchám, jakmile krev k nim dostatečnou měrou nepřitéká neb z nich neodtéká. Hromadění krve v jatrech může pocházeti z chorob srdečních a nádorů v dutině břišní. Ponejvíce však bývá, jak již dříve jsem dovodil, následkem chyb v životosprávě.

Příznaky. Pocit plnosti v pravé straně, ponévadž játra vlivem městnání naduřují. Bolesti při pohybu a sklonu, vystřelující do pravé lopatky. Celková ochablost. Stísněná nálada. Často i nažloutlé zbarvení kůže. Nahromadění tekutiny v životě jakožto následek porušeného oběhu krevního.

Léčení. Především nutno povzbuditi cirkulaci. Tudíž každodenní tělocvik, není-li jiné možnosti ku vydatnějšímu tělesnému pohybu. Nejlépe spojiti gymnastiku s koupelí vzdušnou, v které možno pokračovati i v období zimním. Cviky 6—9, 12, 14, 15, 16—23 zasluhují obzvláštního pěstění. Hluboké dýchání působí přímo jako masáž jaterní. Sedací lázně o střídavé teplotě; omývání života vodou různě temperovanou; spodní polevy; střídavé střiky na krajinu jaterní; studené polévání pravé strany břišní v teplé koupeli. Elektrické ozáření partie jaterní. Občasný ovin Priessnitzův. Co do výživy ovoce každého druhu, ořechy, zeleniny, saláty, celozrnný chléb, mléko sladké i kyselé, podmáslí a čerstvý tvaroh. Ku snídaní a večeři spíše strava nevařená: tedy vedle plodů a salatů řetkvička, řetkev, syrové kořeny (mrkev), zelené okurky atd. Takováto dieta zlepší jakost i oběh krve a působí příznivě i na stolici, což je obzvláště důležito. Masa, šunky a salámů radno na nějaký čas vůbec se zříci. Málo soliti a kořeniti. Okyselování nechť se děje šťávou citronovou. Zápověď vína, piva, ovocného vína, likérů, kávy a čínského čaje. Za to raději ovocné šťávy a teplé nápoje, udané v odstavci XI. prvního oddílu tohoto svazku. Rovněž příznivě působí vody alkalicko-salinické (Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Vichy a j.).

---

2. Vleklý zánět jater (svraštění)

vyvíjí se velice pozvolna a téměř nepozorovaně. Játra nejprvé mírně naduří, ale na konec se svraští jako scvrklé jablko, mnohdy až na polovinu svého původního objemu (obr. 74.).

Svraštěná játra mohou býti i následkem příjice; nejčastěji však povstávají vinou hojného požívání lihovin. V lipském pathologickém ústavu byla pozorována téměř u 3 procent všech pitvaných mrtvol mužských. Dle Kaysera (v Kielu) byla ve 13.5 proc. příčinou smrti u 155 pijáků. V krajinách tropických dostavuje se tato choroba často po malarii (zimnici).

Příznaky. Z počátku častější nevůle a rozlad žaludeční, lehké sežloutnutí pleti, občasná horečka. Později se obtíže žaludeční zvyšují; žloutenka je nápadnější; průjmy se střídají se zácpou; nemocný vůčihledě hubne. Na konec přidržuje se vodnatelnost břišní a krvácení ze žaludku a střev.

Léčení. Obyčejně lze průběh choroby toliko zvolniti. Úplná zdrželivost od nápojů lihových. Diéta prostá kyseliny močové, jako při prudkém zánětu jaterním. Při průjmech nutno požívání čerstvého ovoce omeziti; pak ovšem též žádné kyselé mléko ani podmáslí. Za to raději hlenovité polévky a vařené ovoce. Mírné povzbuzování krevního oběhu zahřívacími lázněmi světlovzdušnými, kratší lázně parní neb světelné s následovným rychlým vlhkým odrhnutím, vlahé koupele celkové, lázně šumivé. Péče o pravidelnou stolici.

---

3. Ztučnění jater

je podmíněno tukovou zvrhlostí (degenerací) tkaniva jaterního. Dostavuje se jmenovitě u jedlíků a pijáků, jakož i u osob, pracujících s fosforem, a činí podobné obtíže jako zduření jater (1). Tomu odpovídá i způsob léčení. Hlavní jeho zřetel musí směřovati k tomu aby základní příčiny byly úplně oddáleny. Tedy jísti výhradně tolik, kolik je k udržení života nevyhnutelně nutno. Naprosté zřeknutí se nápojů alkoholických.

---

4. Nahromadění hnisu v jatrech (abscess jaterní)

je onemocněním velice častým v krajích tropických. U nás přichází téměř jen po úrazech. Příznaky choroby jsou podobny jako při zdu-

ření jater (1), jen že vzhledem ku tvoření se hnisu objevuje se i horečka.

Ihned zavolati lékaře; vlahé klystéry, aby se udržela volnost stolice; dráždivé oviny trupu, střídavé s chladným omýváním. Diéta jako při horečce.

---

5. Nádory jater.

a) Stává se, že rakovina žaludku neb střeva přejde na játra. Rakovina jater označuje se z počátku toliko značnou chudokrevností, zřejmým hubeněním a slabostí. Teprve znenáhla dostavuje se žloutenka a obtíže jako při zduření tkáně jaterní (1). Léčba je podobná jako při vleklém zánětu jaterním (2). Tím lze alespoň průběh choroby zvolniti. Někdy jest účelným i ozařování jaterní krajiny paprsky Röntgenovými.

b) Měchožil (echinokokkus, tasemnice psí) má délku asi 4 mm. Nepatrná jeho vajíčka odcházejí zároveň s lejnem a mohou uvíznouti v řitní krajině svého hostitele. Poněvadž psi mají ve zvyku vzájemně se na tomto místě očmuchávati, snadno se zárodky jich dostanou k hubě a nosu, a odtud — lízáním, u dětí i přímým líbáním — do organismu člověka. Ze střeva pak pronikají do oběhu krevního a obyčejně se usazují v jatrech, méně často v mozku, plicích neb dutině oční. Zde se vyvíjejí v měchýřovité útvary objemu někdy velice rozsáhlého, které tísněním vůkolních útrob a hromaděním hnisu mohou býti příčinou velikých obtíží a ohroziti i život. Proto pozor při hraní se psy, kteří mohou míti vajíčka měchožilu zavěšena i na srsti. Před jídlem vždy je nutno ruce si důkladně umýti.

---

7. Kolika jaterní.

Jak tato choroba povstává, dovodil jsem již dříve. Jaterní kolika vyznačuje se prudkými bolestmi v krajině jaterní a žaludeční, které vystřelují až do lopatek; dále nadměrnou nedůtklivostí žaludku oproti tlaku, zvolněným pulsem, studeným potem, odumíráním rukou a nohou, velikou ochablostí, obtížemi při močení a návaly mdlob. Někdy se dostavuje i mírná horečka. Na konec obyčejně sleduje prudké zvracení. Často se podobné záchvaty opětují v kratších přestávkách.

Někteří pacienti cítí se po záchvatu po delší dobu úplně zdravými; jiní opět si naříkají na obdobné příznaky jako při zduření jater: nepříjemný pocit plnosti v životě; tlak v krajině jaterní; zácpu, nedostatek chuti k jídlu; občasnou nahořklost v ústech; nažloutlé zbarvení kůže; ochablost; duševní rozlad. Lenost střevní, která též zaviňuje nedostatečnou chuť k jídlu, pochází odtud, že do střeva přichází příliš málo žluče.

Příčiny, ochrana a léčení. Znesnadnění odtoku žluče a jím podmíněnou tvorbu kaménků žlučových nutno z hlavní části přičísti hromadění krve ve tkáni jaterní. Co jest toho původem, ukázal jsem již dříve. Okolnost, že žlučovými kaménky trpí čtyři- až pětkrát tolik žen než mužů, promlouvá k nám příliš zřetelnou řečí, při čemž ovšem nesmí býti přehlédnuto, že i těhotenství může zaviniti hromadění krve v jatrech. Nicméně hlavní příčina vězí v sedacím způsobu života, v tísnění jater šněrovačkou, v jemné, na živné sole chudé stravě ženského pohlaví. Tím však je nám zároveň dána i cesta ku léčení a zabránění těchto tak častých a tak bolestných záchvatů. Hojný pohyb: hrabání, kopání neb štípání dříví je tu právě tak užitečným jako veslování a jízda na koni neb na kole; především však přísluší přednost gymnastice nahého těla. Pryč se šněrovačkou; i ten nejmenší tlak na život je škodlivým. Nechť vzrůstá obliba ve hrubší potravě a syrových jídlech oproti spotřebě masa a vajec; káva, čaj a kakao, jakožto nápoje chovající značné množství močové kyseliny, patří na stůl jen výminečně; alkoholických pak nápojů je radno vůbec se zříci. Krevní koloběh v životě hleďme co nejdůkladněji povzbuzovati: teplými lázněmi se studenými polevy krajiny jaterní, neb následovnou parní sprchou či různě temperovanými střiky; nočními zábaly trupu a studeným vlhkým odrhnutím hned po probuzení; hnětením a otřásáním krajiny jaterní. Za takového způsobu života jistě nedojde k tvoření kaménků nových, kdežto dosavadní se znenáhla rozpustí.

Velmi dobrými výsledky může se vykázati léčení citrony: hodinu po snídaní, obědě a večeři požije se šťáva z jednoho citronu s cukrem. Podobně příznivě účinkuje i šťáva ovocná a požívání ovoce vůbec. Proto by se po každém jídle mělo podávati ovoce, dle možnosti syrové. Jmenovitě by se mělo k tomu účelu využitkovati pravidelné období jahod, hroznů a meruněk. Nebylo-li ani po požívání plodů, salátů a jiných syrových jídel docíleno kýžené pravidelnosti stolice, pak nutno dva- až třikrát týdně na pomoc přibrati olejový klystér (v poloze na loktech a na kolenou).

Mnohdy jest úspěšna i léčba máslem či olejem. Tu pojídáme na lačný žaludek 15—20 gr. čerstvého, nesoleného másla na skrojku žemle nebo v dutině střídky chlebové aneb v číši sladové kávy. Čistý olivový olej (4—5 lžic s několika kapkami mátového oleje) rovněž dobře se osvědčuje. Tyto dávky tuku jsou značným dráždidlem pro měchýř žlučový. Žluč, v posledních 24 hodinách připravená, ale buď snad zadržená nebo zhoustlá, vyprázdní se po nich dokonale do roury dvanáctníku, tak že nemůže dojíti ku vzniku nových kaménků. Silné vylučování žluče povzbuzuje i pohyby střevní, následkem čehož děje se vyprazdňování způsobem vydatným a pravidelným. Tím však se zároveň ulehčuje dutině břišní, odstraňuje obtížný pocit plnosti, vzrůstá přirozená chuť k jídlu a lepší i celková nálada. S touto léčbou se — po větších či menších přestávkách — pokračuje tak dlouho, až všechny příznaky choroby zmizí. Někdy je k tomu ovšem zapotřebí i více měsíců.

Při záchvatu nutno v první řadě hleděti k tomu, aby se bolesti utišily, žlučovod vlivem tepla ochabl a proudění žluče rychle zmohutnělo. Tím lze docíliti lehčího prostupu a odplavení nahromaděných pevných chuchvalců. Nejrychleji účinkuje horká sedací lázeň, ač-li ji stoupající bolesti dovolí ještě vzíti. Jinak horké obklady (parní náčinky, kaše ze lněného semene), zábal trupu s horkým kotoučem neb poloviční parní lázeň. Nemocný nechť dle možnosti popíjí hojně horkého nápoje: vody, limonády, sodovky, slabého odvaru mátového neb fenyklového. Jím utišují se bolesti a ulehčuje i dávení. Tím se odstraní žluč, vniklá do dutiny žaludeční. Dobře se osvědčuje též alkalická voda, která zároveň mírní obtíže při močení. Též lze zkusiti 4—5 lžic teplého oleje vnitřně neb aspoň ve formě klystéru. Někdy lze záchvat zkrátiti trvalým hlubokým dýcháním.

Žloutenka.

Při všech chorobách jaterních objevuje se zvláštní nažloutlá barva kůže a sliznic. Barva tato je podmíněna součástkami žluče, které prostupují do krve, nemůže-li žluč nerušeně odtékati. Takovéto městnání žluče přichází při zánětech dvanáctníku, kdy zátka hlenu může vývod žlučovodu mechanicky ucpati; při prudkém i provleklém zánětu jater; při novotvarech sousedních orgánů, které zabraňují řádnému odtoku žluče; při nádorech jater samotných (rakovina, příjice, měchožil); při uskřinutí žlučových kamenů; konečně u novorozených následkem přeměny v oběhu krevním.

Zástavu ve vyměšování žluče, povstávající zánětem sliznice dvanáctníku, nazýváme „žloutenkou katarální“. Tato se vedle více méně zřejmého sežloutnutí kůže a očního bělma vyznačuje nepříjemnou plností v životě, nahořklou pachutí v ústech, nedostatkem chuti k jídlu, obtížemi při trávení, celkovou ochablostí, porušeným spaním, duševním rozladem. Někdy se objevují i křeče.

Léčení. Při známkách horečky klid na lůžku. Důkladné vyprázdnění střeva vlahými klystéry; po každé stolici malý studený klystér trvalý ku povzbuzení střevní činnosti. Kratší parní lázeň neb teplá koupel s chladným omýváním; chladná lázeň sedací; dráždivý ovin břišní. Při značném svědění kůže koupel světelná, neb v odvaru sladu či otrub; natírání kůže citronem; vlhký celkový zábal, k jehož vodě možno napřed přidati něco octanu hlinitého nebo šťávy citronové. Proti žízni ovocná šťáva; mléko sladké i kyselé, podmáslí. Při dostatečné chuti k jídlu polévky z ovoce neb obilného hlenu, čerstvého ovoce, salát, zelenina. Varovati se zbytečného solení a kořenění. Proti masu lze téměř vždycky pozorovati přirozenou nechuť, kterou ovšem nutno jen respektovati.

X. Onemocnění srdce a tepen.

(Obr. 76.—79.)

Choroby srdeční po stránce všeobecné. Záněty vnitroblány srdeční. Vady srdečních chlopní. Slabost srdeční. Tuková zvrhlost svalu srdečního. Ztučnění srdce. Rozšíření srdce. Nervósní obtíže srdeční. Srdeční křeče. Zánět a vodnatelnost osrdečníku. Zkornatění tepen. Krvácení do mozku a záchvaty mrtvice. Změknutí mozku vlivem ucpání tepny. Městky. Zánět žil. Jak musí lidé se srdeční vadou žíti? Smějí vcházeti ve sňatek?

Srdce náleží k nejdůležitějším orgánům našeho těla Vždyť život každé jednotlivé buňky odvisí od toho, zdali je krví dostatečně zásobována. Stížení krevního přívodu má okamžitě za následek poruchy v životních zábyvech dotyčných orgánů. I při onemocněních horečnatých má síla srdeční vysoký význam. Pokud to srdce vydrží, nehrozí organismu nijaké nebezpečí. Proto prosím čtenáře, aby podrobně studoval odstavec, jednaiící o ochraně před chorobami srdečními.

Zřídka kdy bývají neduny srdeční způsobeny příčinou toliko jedinou. Obyčejně jedna škodlivina stíhá druhou. U pohlaví mužského mnoho zaviňuje pijáctví. Často bývá přítel dobrého moku zároveň i důkladným jedlíkem a libuje si v pohodlnosti. Následkem toho málo

spotřebuje prací tělesnou a přivádí do svého těla nadměrné množství látek živných. Tím způsobem dochází ku hromadění tuku, k nenáhlému stižení oběhu krevního, k následnému zvětšení srdce a obtížím haemoroidálním, vyplývajícím ze znesnadněné cirkulace v útrobách břišních. „Ty charakterisují pravého pijáka a přítele pobytu ve špatně větraných hospodách“ (prof. Rosenbach). Rozumí se samo sebou, že škodliviny zvráceného způsobu života neútočí na každého způsobem i výsledkem stejným. Kdo zdědil srdce silné, je vystaven menšímu v ohledu tom nebezpečí než onen, jehož předkové trpěli chorobami srdečními. Leč není radno příliš se spoléhati na sílu svého srdce a „kvetoucí“ své vzezření. Kdysi mně odpověděl jeden světák, jehož jsem vážně varoval, následujícími slovy: „A co! Raději žíti o několik let méně, ale důkladně!“ Když však po jisté době byla síla jeho srdce zlomena, začal úpěnlivě prositi: „Polovici svého jmění vám dám, jestliže mne zachráníte. Vždyť mám nedospělé dítky!“ Ale „žádné umění nedovede vrátiti zvětšené neb zvrhlé srdce a změněné cévy k anatomické normě a pravidelné opět činnosti. Toliko ochrana před potměšilými těmi stavy jest úlohou vděčnou“ (Nothnagel).

Lidé trpící neduhem srdečním jsou obyčejně velice úzkostlivi, beze vší pravé radosti ze života, domnívajíce se, že musí každým okamžikem zemříti. K tak černé náladě však není nijakého důvodu. Kdo žije rozumně, může vzdor srdeční své chorobě dožíti se dlouhého věku a do jisté míry zůstati schopným ku práci. Jen že musí se učiti úspoře svých sil.

Srdeční obtíže mohou býti též následkem nemocí jiných. Tak zvětšuje se srdce při svraštělosti ledvin, poněvadž musí nadměrně pracovati, aby mohlo proháněti krev močovými kanálky, vlivem zánětu ucpanými. Následkem toho dostavuje se dušnost při chůzi a stoupání, sevřenost v hrudi, klepání srdce, pocity úzkostné atd.

V následujících odstavcích hodlám různé neduhy srdeční stručně vylíčiti a zmíniti se o léčbě toliko potud, pokud je pro ten který případ nezbytně potřeba. Otázka daleko důležitější, jak při srdeční chorobě nutno žíti, dojde zodpovědění k vůli souvislosti až v kapitole závěrečné.

---

1. Záněty vnitroblány srdeční

přidružují se často ku prudkému hostci kloubovému, někdy i ku spále, zánětu plic, otravě krve a kapavce, když choroboplodní čini-

telé dostali se do proudu krevního a s ním i do srdce. Při tom tvoří se na chlopních a v jich okolí bradavičité uloženiny, v některých případech i hotové vředy.

Příznaky. Zánět lze obyčejně pozorovati teprve tehdy, když projevy základní choroby infekční začínají se vytráceti; tak ku př. při kloubním revmatismu po oplesknutí otoků. Ku horečce, jež stále ještě trvá, přidružuje se pak obtížný dech, klepání srdce, tlak a sevřenost v krajině srdeční. Tvoří-li se vředy, vystoupí někdy horečka velice prudce. Záněty tohoto druhu mívají často za následek vady srdečních chlopní.

Léčení. Pacient nechť leží co nejtišeji a varuje se všelikého rozčilení. Při tom pečujeme o volnou stolici a častěji provádíme vlahé až chladné částečné omývání. Výhodny jsou uráždivé oviny trupu se studenými, častěji obnovovanými náčinky neb chladícími na krajině srdeční. Z prvu jen mléko sladké, neb kyselé, podmáslí, ovocná šťáva a kaše, rozmačkané jahody atd. Později teprve diéta, při horečce obvyklá.

---

2. Vady srdečních chlopní

povstávají obyčejně po zánětech právě vylíčených; nicméně objevují se stluštěniny chlopní i při příjici, dně, zkornatění tepen, vleklém zánětu ledvin a u pijáků. Vrozené vady chlopenné jsou celkem vzácné a osoby jimi stižené nedožijí dlouhého věku.

Příznaky. U některého pacienta vystupují v popředí projevy ty, u jiného opět ony, tak že všichni nemocní nevykazují úplně stejný obraz. Ponejvíce však se objevuje: sevřenost v krajině srdeční, obtíže při dýchání, pocity trapné úzkosti, nepravidelný tep, závrať, šumění v uších, zamodralost kůže, náklonnost k plicním katarům. Srdce pracuje plnou silou, aby překonalo městnání krve. Odtud jeho silný, slyšitelný tlukot. Při rozčilení, tělesné námaze, často i beze vší znatelné příčiny dostavují se návaly vysoké dušnosti s hroznou úzkostí a záchvaty mdlob.

Potrvá-li městnání krve delší dobu, objevují se vodnatelné otoky, a sice nejdříve kolem kotníků.

U někoho může se srdeční vada při rozumném léčení úplně kompensovati. Tím umírňují se popsané obtíže a často zúplna se vytratí. Přes to však zůstává dotyčná osoba neschopnou ku větším námahám a jest při těžším horečnatém onemocnění (chřipce, zánětu

plic, tyfu atd.) velice ohrožena, poněvadž srdeční vada sama se toliko zřídka úplně vyhojí.

---

3. Slabost srdeční

může se objeviti jako následek prudkého rozčilení, horečnatých chorob (spály, záškrtu, zánětu plic, chřipky) a duševního přenavení. Obyčejně však lze ji odvoditi z chorobných změn srdečního svalu nebo rozšíření celého orgánu.

a) Jeden druh změny týče se tukové zvrhlosti (degenerace) srdeční svaloviny (obr. 77 a 78), kterou je síla srdeční oslabena. Tuková degenerace jest obyčejně následkem nadměrného požívání pokrmů, a ještě více následkem pijáctví; vyskytuje se však i u silných kuřáků, u příjice a dny.

Pod slovem ztučnění srdce vyrozumíváme obklopení srdce tukem, jaké se jeví u lidí korpulentních. Srdce může při tom být úplně zdrávo, ale tukem mechanicky omezeno ve svých pohybech, čímž se dají všechny obtíže vysvětliti. Rozumí se, že ztučnění srdce může býti spojeno i s tukovou zvrhlostí jeho svalstva.

Známky slabosti srdeční. Tep někdy je nepravidelný nebo vysazuje. Nemocný si stýská na pocit sevřenosti v krajině srdeční a již při nepatrné námaze tělesné je stižen krátkým dechem. Ob čas se dostavují i návaly mdlob. Někdy opět necítí nijakých obtíží a jeví dokonce obraz „kvetoucího zdraví". Avšak první prudká námaha, rychlý běh, veliké rozčilení postačí, aby srdce náhle v práci selhalo (ochrnutí srdce, srdeční mrtvice).

b) Již v předchozí stati byla zmínka o faktu i příčinách zvětšení srdce při vadách chlopenných. Leč i při zkornatění tepen chorobách plicních a ledvinových musí srdce překonati odpor krevního městnání a vlivem této zvýšené práce objem svůj zvětší. U tohoto druhu rozšíření srdce jedná se o přizpůsobení pozměněným poměrům cirkulačním, o jakýsi způsob přirozené léčby, která je sice spojena s obtížemi, ale neoznačuje nijaké podstatné oslabení srdeční síly. Jinak však tomu jest u onoho druhu rozšíření srdce, jaké se dostavuje po trvalém, těžkém hnutí mysle, po nadměrném tělesném přenavení (nerozumné jízdě na kole, trenáži beze všech zotavujících přestávek, vytrvalém stoupání do hor neb pochodu). Srdce tímto způsobem rozšířené je vzhledem ku tenkosti svých stěn slabé, tak že neodolá následkům poněkud jen větších námah. Podobný stav rozšíření srdce shledáváme při nesmírném požívání

piva. Tak zvané „pivní“ srdce (obr. 78) jest u mužů velice častým zjevem. Prof. Bollinger v Mnichově mohl je rozpoznati u 43% všech mužských mrtvol, jež byly pitvány. Zvýšený přívoz tekutin nutí srdce ku značné námaze. Proto jeho stěny zbytní. Přes to však ztrácí na síle, poněvadž současně nastává tuková zvrhlost jeho svaloviny. Piják piva tudíž vzdor svému zdánlivě silnému a dobře živenému tělu, vzdor svému kvetoucímu vzezření nesnese nijaké větší námahy a velmi snadno podléhá ochrnutí srdce nebo těžké chorobě horečnaté.

Příznaky. Obtíže jsou obyčejně velmi nepatrné; avšak po chybách diétních, pohnutí mysli, tělesném namožení atd. jeví se záhy celková ochablost, slabost, obtížný dech, tlučení srdce, pocity úzkosti a bolesti, vystřelující do levé paže a lopatky. Mnohdy dochází i k záchvatům, jež se projevují ve veliké dušnosti, sevřenosti hrudi a nesmírné úzkosti.

Léčení popsáno v odstavci čtvrtém.

---

4. Nervósní stavy srdeční

dostavují se po chřipce, zimnici, otravě tabákem, při nervósnosti, hysterii, chudokrevnosti, provleklé zácpě a u žen, nalézajících se v přechodu své pohlavní činnosti. Velmi často mohou býti jich příčinou i chronické zduřeniny (polypy) ve sliznici nosní. Nemocní mívají občas pocit zvýšené činnosti srdeční, mohutný tlukot, urychlení tepu a obtížnou sevřenost hrudi. Nemohou ležeti na straně levé, poněvadž jsou tu ozvy srdeční příliš hlučné. Avšak srdce samo je zdrávo. Obtíže jsou povahy čistě nervové a nemají samy sebou nijakého zvláštního významu; ale stálým jich trváním stávají se nemocní velice úzkostlivými a nervósně dráždivými.

U silných kuřáků stupňují se srdeční obtíže mnohdy až k záchvatům velice prudké dušnosti, spojené s pocity nesmírné úzkosti a bolestivého sevření, kůže zbledne a čelo se pokrývá studeným potem, jako by hrozilo smrtelné zakončení.

Léčení. Zakladní zlo budiž z kořene odstraněno. Nosní průchody uvolněny. Kouření odstraněno. Při záchvatu klid na lůžku; studené, často střídavé náčinky na hruď a do šíje; horké lázně na ruce; zahřívadla na nohy; malý studený klystér s trochou octa.

---

5. Zánět osrdečníku

objevuje se častěji při prudkém hostci kloubním, vleklém onemocnění ledvin, při zápalech plic a pohrudnice, spále a mázdřivce. Vodnaté výpotky, jež pak vyplňují osrdečník, značně tísní srdce a snadno vedou k srostěninám, jestliže nebyly dokonale opět vstřebány (vodnatelnost osrdečníku).

Příznaky. Tlak a bodavé bolesti v krajině srdeční, sevřenost hrudi, úzkostný pocit, nadměrná dušnost, zsinalost obličeje. Při značném nahromadění tekutiny může býti krajina srdeční zřejmě vyklenuta, anebo tlakem na jícen mohou povstati obtíže při polykání.

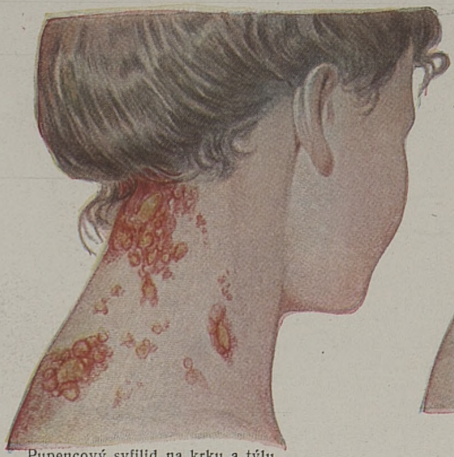
Léčení podobá se zákrokům při zánětu srdeční vnitroblány (1).

---

6. Zkornatění tepen. Záchvaty mrtvice.

Proudění krve arterielní děje se nejen stahováním srdečních komor, nýbrž i prací tepenných stěn. Čím jsou tyto pružnější, tím mocněji podporují tlak, vykonávaný srdcem na sloupec krevní. Avšak při zkornatění tepen stávají se stěny jich vlivem zánětlivých pochodů a souvisícího s nimi ukládání vápenatých solí tvrdšími a křehčími, čímž ovšem značně ztrácejí na své původní pružnosti (obr. 79). Srdce musí nyní více pracovati, a tato zmnožená výkonnost vede ku rozšíření levé komory. Vedle toho však — a to jest daleko horší — nedovedou tepny snášeti tento trvale sesílený tlak, tak že snadno dochází k ucpání jich konečného rozvětvení. Jestliže se tímto způsobem některé části těla znenáhla zarazí přítok krevní, nastává na tom místě snětivé rozrušení tkaniva. Jmenovitě na prstech objevuje se tato „stařecká snět“ nápadně často. V mozku vedou tyto zvolna pokračující pochody k nenáhlému měknutí dotyčných okresů. Dojde-li však k náhlému zátvoru tepny, a jestliže tato následkem toho praskne, nastává záchvat mrtvice, který dle rozsahu krvácení ve tkáň mozkovou může přivoditi bezvědomí a více méně rozšířené ochrnutí aneb okamžitou smrt. Jenom zřídka kdy se opovídá mozkové krvácení zvláštními předzvěstmi (závratí, bolením hlavy, šuměním v uších, ztíženou mluvou, odumíráním končetin, návaly mdlob). Ponejvíce ztrácí dotyčná osoba náhle vědomí a skácí se k zemi; obličej její je zarudlý a často křečovitě zkřiven, dech je provázen hlučným chroptěním.

Syfilitické choroby.



Pupencový syfilid na krku a týlu.

Syfilitické světlé skvrny na kůži, krku a týlu. (Leucoderma colli syphiliticum.)

Vypadávání vlasů při vyrážce syfilit. na hlavě.

Vyrážka syfilit. v obličeji.

Pupencový syfilid v obočí a víčku.

Prvotní onemocnění rtu a jazyka se zduřením žlaz podčelistních.

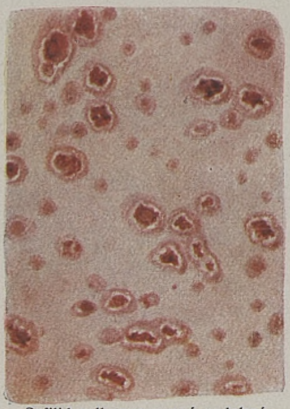
Choroby syfilitické.

Roseola velkoskvrnitá.

Gummata s tvořením příškvarů mušlovitých.

Syfilitické vředy na plosce nohy.

Syfilitická vyrážka po celém těle.



Syfilid velkopupencový podobný lišejí šupin.

Mozolovité červenohvědé uzly syfilit. na dlani.

Lišej syfilitický (psoriasis syphil.).

Syfilitické honbovité výrůstky na hlavě mezi vlasy.

Syfilitický zánět nehtů (Onychia syph.).

Výstoupí-li teplota těla, jakož i počet dechů a tepů, pak téměř vždycky končí záchvat smrtelně. Jinak jsou následkem mrtvicového záchvatu obrny svalů obličejných, jazyka, paže či nohy. Čím mohutnější byl výlev krevní do mozku, tím jsou poruchy rozsáhlejší.

Jestliže sraženina krevní poruší činnost srdeční, dochází ku mrtvici srdeční. Tato je vždycky smrtelná.

Změknutí některé části mozkové označuje se podobně jako záchvat mrtvice závratí, poruchou řeči a obrnami, avšak tyto zjevy, vycházející z ohraničených okresů mozkových, nastupují nikterak náhle, nýbrž — zcela dle povahy nemoci — způsobem zcela pozvolným. S vlastním změknutím mozku (paralysou) nemá stav tento nic společného.

Podobné příznaky se jeví i u nádorů mozkových.

Až do jistého stupně ztvrdnou v stáří tepny každého člověka. Ztvrdnutí je tudíž jedním z příznaků stáří, a proto starci často zmírají na mrtvici. Ve věku mladším může kornatění tepen spočívati na pokladu dědičnosti; avšak v nějčastějších případech jest následkem pravidelného požívání alkoholu. Prof. Kräpelin shledal je u 64% onemocnělých mužů jako příčinu choroby. Proto tak mnohý milovník dobrého moku podléhá v nejlepších letech mrtvici srdeční neb mozkové. Při tom nemusí ani býti pijákem či dokonce „ochlastou“ v nejběžnějším slova smyslu. I hojné jedlictví, nedostatek pohybu, dna, příjice, otrava olovem a cukrovka mohou vésti k předčasnému kornatění tepen.

Příznaky zvápenatění tepen. Zevně označuje se pokročilejší onemocnění nápadným vinutím a ztvrdnutím tepen skráňových. Mimo to trpívají tací lidí často katary průdušek. Jinak však v prvém období není zvláštních obtíží, jež by na přítomnost choroby přímo poukazovaly. Toliko, podobně jako u neurasthenie, cítívá se nemocný po nepatrné poměrně námaze nápadněji unaveným, je značně dráždiv a špatně spí. Později se dostavují bolesti v hlavě, návaly krve k mozku, závrat a hučení v uších. Nemocný trpí zácpou a nadmutím. Barva obličeje často se střídá mezi červení a bledostí. Ojediněle se objevují pochody zvrhlosti (degenerace) v mozkové kůře, jež mohou míti za následek blbost, náchylnost k pijáctví a zločinům. Úrazy hlavy urychlují průběh nemoce.

Nemoc sama stává se velice bolestivou, jestliže zvápenatí věnčité tepny srdeční. Pak vedle obtížného dechu, sevření hrudi a klepání srdce objevují se podobné záchvaty srdeční úzkosti jako u silných kuřáků (4).

Léčení jest podobné jako u nemocí srdečních.

První pomoc při mrtvici jest vylíčena na místě jiném (kap. XXIV.) Ohledně dalšího léčení budiž dbáno následujících pokynů. Pečujme o stálou teplotu dolních končetin. Častěji konejme částečné omývání, aniž bychom však při tom nemocného vzpřimovali. Jakmile jest uschopněn k přijímání potravy, podávejme mu mléko sladké či kyselé, podmásli, šťávu z pomerančů neb jiného ovoce, jablečnou kaši, rozmačkané jahody atd. Po třech až čtyřech týdnech počneme s udílením polovičních neb tříčtvrtečných zábalů, abychom uspíšili vstřebání vyroněné krve. Nyní teprve možno zakročiti s větší energií oproti příznakům ochrnutí. Důkladné částečné otěry. Na večer studené odrhnutí dolních končetin. Chladné polokoupele (30 stupňů). V lázni může nemocný snáze prováděti účelné pohyby, poněvadž tu voda připomáhá. Masáž ochrnutých údů, později celého těla. Lehké cviky gymnastické. Elektrické ošetření částí ochrnutých.

Kdo jednou prodělal záchvat mrtvice, musí se od té doby chovati jako člověk, stižený chorobou srdeční.

---

7. Městky.

U lidí, kteří musí mnoho státi, jako kuchařky, pradleny, pekaři, truhláři, sklepníci, tiskaři, obchodní příručí atd., hromadí se krev v žilách dolních končetin, tak že se nadouvají ve způsobě modrých, často až na prst tlustých provazců. Takto rozšířené cévy zovou se „městky“ neb „křečové žíly“. U žen často povstávají i vinou těhotenství. I zácpa, kýly břišní, šněrovačka, podvazky, těsné punčochy, úzké kalhoty při jízdě na kole neb koni, mohou spolupůsobiti při vzniku městků. Velmi mnoho přispívá i dědičné zatížení. Že však se hlavní vina musí přičísti trvalému stání, dokazuje statistika dra Schultesa, který v ohledu tom vyšetřoval četné osoby vojenské a městky nalezl toliko u těch, které ve svém povolání musily neustále státi.

Škodlíviny trvalého postoje dají se nejlépe vyrovnati tím způsobem, že dotyčný si do svého denního rozvrhu zařadí vzdušnou lázeň a při ní provádí důkladný tělocvik. Osoby, které mnoho musí státi, měly by mimo to každého večera nohy důkladně omývati a na to celé dolní končetiny zdola vzhůru podrobovati soustavnému hnětení. O tom ovšem měli by býti zavčas poučeni již nejmladší dělníci bez rozdílu pohlaví.

Léčení. Všeho se varovati a vše odstraniti, co překáží krevnímu oběhu v nohách a břiše: zácpa, šněrovačka, úvazky, těsné punčochy atd. Povzbuzovati cirkulaci sedacími lázněmi, spodními polevy, omýváním vodou různě temperovanou, nožní koupelí o střídavé teplotě. Doporučiti lze i nápařky a škotské sprchy na nohy. Ještě více jsou účinny místní lázně horkovzdušné a ozáření končetin modrým světlem. Časně ráno na posteli masáž břicha a nohou.

V ležaté poloze je radno nohy poněkud výše umístiti než ostatní tělo. Při značně vystouplých městkách nutno nositi trikotový ovin, který se ráno na lůžku přiloží a sice ve směru od dola vzhůru.

Praskne-li některá městka, vyvýší se noha až do příchodu lékaře a pevně obváže mokrým, studeným náčinkem.

---

9. Zánět žil.

Po úrazech, zhmožděninách, operacích, při ranách a zánětech v hloubi, v šestinedělí atd. dochází někdy ku zánětu stěny žilné. Dotyčná céva pak zřejmě vystupuje v tlouštce brku a působí prudké bolesti, provázené horečkou; pod místem zaníceným objevují se vodnatelné zduřeniny. Zanícené žíly mohou i zhnisati. Nebezpečí tatakovýchto zápalů spočívá v tom, že na postiženém místě se snadno může uvolniti sraženina krevní, proudem krevním vmetnouti do plic a tam ucpati některou cévu, čímž může nastati i náhlá smrt (ochrnutí plic).

Léčení. Nejpřísnější klid na loži. Vyvýšení dotyčné části těla a přikládání záparných obkladů. Péče o volnou stolici. Mírnění horečky vlahými lázněmi a chladným omýváním.

Jak má žíti člověk stižený vadou srdeční?

V prvé řadě budeme hleděti k tomu, abychom odstranili příčinu, která přítomnou chorobu vyvolala, a nemocného navykali k onomu způsobu života, který je přiměřený zdatnosti jeho srdce. Jedlík musí se učiti umírněnosti a jen tolik požívati, co je nezbytně třeba. Pivu, vínu, kořalce nutno dáti výpověď a i kouření se musí zastaviti. Bohužel, že musí lékař v tak mnohých případech počítati s lidskou slabostí, jež je nepřítelkyně všech heroických záměrů a

přípovědí. Nesmí však nijak nemocnému zatajiti, že naprostá zdrželivost od alkoholu a kouření je proň nejlepším lékem, a že každá koncesse může se státi v ohledu tom toliko na útraty jeho zdravotního stavu. Člověk, srdeční vadou stižený, musí se zkrátka učiti umění žíti — v tom vrcholí celá jeho léčba.

Onemocnělý orgán potřebuje především šetření a klidu. V leže bije srdce pomaleji, má tudíž méně práce než ve stavu duševní činnosti; tato opět činí na sílu srdeční různé nároky dle toho, koná-li člověk při ní více neb méně pohybu. Prudké choroby srdeční a stavy zánětlivé podmiňují naprostý klid ležatý. Osoby, srdcem churavící, jež nejsou vázány na lůžko, mají sice rovněž častěji si odpočívati, v čas jíti do postele a hojně se vyspati; nicméně však potřebují do jisté míry pohybu, aby si ulehčily srdci a udržely oběh krevní ve volném chodu. Toliko musí se varovati všeho, co by jim způsobilo dušnost a klepání srdce. Onemocnělé srdce a zvápenatělé tepny nesnášejí náhlého kolísání tlaku krevního. Proto nutno zanechati rychlého běhu, prudkého shýbání, zdvihání břemen, troubení, velkého tlačení na stolici atd., a i kašel radno dle možnosti potlačovati. Nejlépe lze doporučiti lehkou práci v zahradě či na poli neb jiné podobné zaměstnání. Mírné veslaření, ano i opatrnou jízdu na kole lze u menších stupňů srdečních vad zcela dobře dovoliti. Rovněž je možno dva- až třikrát denně po 5—10 minut cvičiti lehkými činkami; po každém cviku je ovšem žádoucna přiměřená přestávka. Ještě úspěšnější jest mírné, dle stavu choroby lékařem co nejpečlivěji vymezené stoupání, jež srdce znamenitě posiluje (léčba terénní).

Každého rozčilení nutno se vzdalovati. Pracuje-li při něm již zdravé srdce do rozskočení, jak mnoho musí jím trpěti srdce onemocnělé!

Velice se srdci uvolňuje masáží. Proto se hněte nejen celý povrch těla, nýrž i krajina srdeční zvlášť.

Veliký význam pro šetření a uvolňování srdce má pravidelné hluboké dýchání, poněvadž rozpjetím hrudníku se žilní krev z hlubších okrsků vydatně ssaje a čerpá. Proto je radno vícekráte přes den konati u otevřeného okna, přede dveřmi, na procházce neb kdekoli jinde na čerstvém vzduchu 20—30 pozvolných výdechů a vdechů s malou následovní přestávkou. Tento druh dechové gymnastiky nelze dosti doporučiti osobám, srdcem churavícím. Prohloubené dýchání působí zároveň i jako masáž srdeční. Tuto lze sesíliti tím, že druhá osoba činí po výdechu z levého pod-

paží směrem ku srdci mocný protitlak. Pociťuje-li pacient po tlaku na srdce rozhodnou úlevu, pak je na místě srdeční opora od dra Abbé-ho v Nauheimu.

Pro šetření srdce má důležitost i způsob výživy. Nemocný nechť se varuje všech nadýmavých jídel a přeplňování žaludku, poněvadž se tím děje mechanický tlak na srdce. Z téhož důvodu nelze doporučiti umělé nápoje uhličité (šumivou limonádu, selterskou vodu) a těžce stravitelné pokrmy (úhoře, tučné sýry atd). Vše musí býti dobře prožvýkáno. Jmenovitě však — a to je hlavní věcí — musí se pacient stříci aneb alespoň co nejvíce se omeziti v požívání takových druhů potravin, které obsahují hojně kyseliny močové a sírové, poněvadž jimi se krev stává vazkou a hutnou. K nim náleží káva, čaj, kakao, čokoláda, maso, salám, šunka, vejce a sušené luštěniny. Silný odvar kávy a čaje způsobuje mimo to návaly krve a škodí tudíž dvojnásobně. Proto raději jest dáti přednost stravě bohaté na sole živné: ovoci, jahodám, pomerančům, hroznům, datlím, fíkům, banánům, ořechům, salátu, zeleninám, celozrnnému chlebu, mléku a jeho výrobkům. Ovoce ku každému jídlu. Ku snídaní a večeři též potrava nevařená: vedle ořechů, ovoce a salátů i řetkev, řetkvička, zelené okurky, melouny, mrkev a j. v. Tedy člověk, stižený srdečním neduhem, může jísti všechno, co v rozumně žijící rodině přichází na stůl jako „prostá domácí strava". Okolnost ta má příznivý vliv i na jeho hypochondrickou náladu.

Nadměrný přívoz tekutin sluší vymýtiti, poněvadž nadbytek obtěžuje srdce. Žízeň není vždy známkou toho, že se organismu nedostává vody. Mnohdy pochází jen ze suchosti sliznice ústní neb z nervósní dráždivosti. Proto nemocný srdcem neměl by ihned píti, pocítí-li žízeň, nýbrž hledati napřed osvěžení v lázni ústní. Něco nápoje při stolování ulehčuje v mnohých případech pochod trávení. Zapoví-li se pití mezi jídlem úplně a zásadně, pak nezřídka se jeví pálení žáhy, tlak v žaludku, nadýmání a zácpa. Ale vždy postačí toliko voda a limonáda v nejmenších doušcích. Jedlíkům se pití vůbec zakáže; pak jedí daleko méně. Zkrátka, ani zde nesmí býti žádné šablony, nýbrž lékař činí svoje nařízení dle stávajících poměrů. Násilné odnímání tekutin je vždy věcí povážlivou. „Léčení žízní na místě nepravém a nuceně provozované přináší často těžkou pohromu (Rosenbach). Vedle čerstvé vody hodí se k hasení žízně šťávy ovocné (přirozené limonády), mléko sladké i kyselé, podmáslí, slabé kakao s mlékem neb jiný teplý nápoj, v od-

stavci o diétoléčbě udaný. Při velké chuti neb výminečně lze též někdy dovoliti číši slabé kávy neb čaje.

Péče o volnou stolici je velmi důležitá, aby nebylo potřebí velkého tlaku ku vyprázdnění střeva. Kdo si oblíbil stravu syrovou, nijak nebude trpěti zácpou.

Prochlazením se kůže křečovitě stahuje, čímž se srdci stěžuje práce. Podobně jest tomu i se studenýma nohama, které vedle toho způsobují i hromadění krve v jiných okresích a tím zabraňují cirkulaci. Silný kašel může míti za následek přetržení drobných tepen. Proto nutno varovati se nastydnutí a trvalého chladu nohou. Na noc se nohy mají vlažně omývati neb koupati ve vodě střídavě temperované. Nejlépe však je na místě každodenní lázeň vzdušná, která nejvíce otužuje. Jen že v ní nesmí pacient ustydnouti, sic jinak dozná krevní oběh pohoršení místo podpory. S koupelí vzdušnou jest pokračovati i v období zimním, ovšem v dobře větraném pokoji. S ní lze velmi dobře spojiti i přiměřený tělocvik.

Vzhledem ku šetření síly srdeční je důležita i otázka oděvu. Je-li tělo na některém místě stísněno, pak srdeční práce je znesnadněna. Příliš těžký šat podporuje tvoření potu a tím i náklonnost ku prochlazení. Proto žádné silné vatování, jak je zvykem u stejnokrojů; žádné napjaté šle, žádné těsné a vysoké límce, žádné zařezávající podvazky. Především pryč se šněrovačkou. Poněvadž nemocný srdcem může se poměrně méně pohybovati, musí býti šat dostatečně teplý, sic jinak srdce trpí značným stahováním kožního cévstva.

Pacienti, churavící srdcem, nemají zbytečně stoupati do vyšších poschodí, a poněvadž jsou náchylni ku katarům, mají dle možnosti bydliti na straně sluneční.

Jest věru s podivením, že téměř všeobecně panuje mínění, jakoby se léčení vodou při chorobách srdce a tuhnutí cév nedoporučovalo. To je názor naprosto mylný. Právě ve vodě máme výborný a při tom nebezpečí prostý lék, abychom oběh krevní zpravidelnili, srdci ulehčili a sval srdeční přímo sílili. Působení vody bude tu ve dvou směrech účinno: jednou bude vzpruhou ku zvýšení srdeční úkonnosti, po druhé bude sloužiti k odstranění odporů, které se ve formě městnání staví vůči krevnímu oběhu.

Přímého popudu k živější činnosti dostává se srdci studenými, častěji měněnými náčinky na krajinu srdeční nebo Winternitzovým chladičem. Obé lze s výhodou spojiti s dráždivým zábalem trupu. Toto ochlazování utišuje srdeční úder a činí jej volnějším a mo-

hutnějším. Ono jest „náprstníkem“ (digitalis) léčby fysikální. Podobně účinkují lázně ruční a nožní o stupající teplotě (35—45 stupňů). U nervósních obtíží srdečních možno působiti na srdce studenými náčinky v šíji. Toliko při daleko již pokročilé zvrhlosti tukové musíme se varovati takovýmto spůsobem srdce popoháněti.

Městnání krve, které obvyklému koloběhu překáží, lze odstraňovati působením na břich a na kůži. Tomu účelu slouží: studené částečné otěry a sedací lázně, vlahé koupele celkové s důkladným třením kůže, lázně kartáčové, koupele uhličité, solné, pískové a světelné. Celkové lázně parní spůsobují značné návaly krevní; za to lázně poloviční se snášejí obyčejně zcela dobře. Nejlépe však se osvědčuje omývání těla vodou střídavě teplou a chladnou. Střídavé stahování a rozšiřování kožních cév účinkuje tu na sloupec krevní jako nějaké čerpadlo. Mimo to všechny tyto procedury spůsobují prohloubení akce dýchací. Tím se usnadňuje zdvih krevní massy a podpoří práce srdeční. Která procedura bude v daném případě nejlépe na místě, rozhoduje lékař.

U pacientů ležatých snadno dochází ku hromadění krve v končetinách dolních. Proto je musíme dva- až třikrát denně studeně odrhnouti a mimo to i celý povrch těla.

Objeví-li se vodnatelné zduřeniny, podáváme močopudné thé (v. léčbu diétickou). Též povidla šípková, šťáva z ovoce a hroznů, přirozené limonády (šťáva citronová, jahodová, malinová atd.), jakož i vlažné klystéry podporují silnější vyměšování moče.

Jsou-li obtíže srdeční následkem jiného onemocnění, musí se ovsem v první řadě zakročiti proti tomuto. Příčinnou souvislost vypátrati a dle toho další zaříditi — toť úlohou a uměním lékaře.

Pro pacienty nemajetné měly by býti zřizovány léčebné ústavy. Ty jsou právě tak potřebny jako léčebny pro choroby plicní. V nich by se měli nemocní v prvé řadě učiti žíti. Osoby lépe situované učiní dobře, odeberou-li se do sanatoria neb vhodného místa lázeňského. Doma lze času k podobné léčbě často získati toliko tím, že se spoří spánkem a ukvapuje prací více než kdy jindy, ačkoli zdatnost organismu je nemocí a změněnou životosprávou značně omezena. K tomu se mnohdy přidružují rodinné svízele, starosti obchodní a rozčilování denního života. To vše na takovém místě odpadá. Pacient se vidí nucena jen o sebe se starati; na čas je všelikého neklidu sproštěn; přírodou a pozměněnými poměry je odkloněn od duševního rozladu; příjemně vítá i pociťuje nový způ-

sob životosprávy; rozumnou lékařskou domluvou je stále povzbuzován; životní naděje opět se dostavuje a s ní léčebný činitel prvého řádu. Kdežto doma podřizuje se pacinet toliko zřídka radám přivolaného lékaře, zde je svědomitě plní. Vždyť to i stojí jeho těžce vydělané peníze! „Jmenovitě příznivy jsou léčebné výsledky u osob otylých, srdcem jen zdánlivě churavících a u těch, jejichž svalstvo, plíce a srdce ztratily svoji zdatnost následkem nedostatečného pohybu. Otužování a účelná hybnost činí tu pravé zázraky“ (Rosenbach). „Nemocný, takovýmto způsobem léčby od dřívějších obtíží osvobozený, vrací se na srdci i plicích posilněn ku svému povolání. Toť ono předplatné, jehož jmenovitě obyvatel velkoměsta potřebuje pro období zimní, ve kterém naň útočí všemožné škodliviny. Rovněž se mohl pacient během léčby přesvědčiti, že jen tehdy může zůstati trvale zdravým, bude-li se varovati oněch škodlivin, které mu způsobily poruchu cirkulace, a bude-li i na dále prováděti onu rozumnou životosprávu, kterou za léčby s příznivým výsledkem vyzkoušel“ (Reibmayr).

Smějí osoby, stižené neduhem srdečním, vcházeti v manželství?

Mladé dívky, které jsou postiženy těžkou chorobou srdeční, nemají na sňatek pomýšleti, poněvadž těhotenství může na ně míti zhoubný účinek. Jinak nutno v takých případech zabrániti početí způsobem umělým.*) Mužové naproti tomu dostanou se v manželství do spořádanějších poměrů, naleznou lepší výživu než dříve a cítí se tudíž volnějšími. Toliko musí si býti jisti, že ve své manželce naleznou láskyplnou ošetřovatelku. Rozhodně však nutno vysloviti se proti každémukoli sňatku, lze-li již předem předvídati, že zamýšlené manželství s sebou přinese rozmnožení práce, bolu a starostí.

XI. Onemocnění sleziny.

Slezina se na čas zduřuje při některých chorobách nakažlivých, jmenovitě značně při tyfu a malarii (zimnici bahenní). Prudké toto zduření však pomíjí s chorobou, která je způsobila.

*) Bližší ve spisu: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí“ (Pohlavní život a jeho poblouzení). Napsal Dr. Fr. Schönenberger a W. Siegert. Cena 3 Mk. Nákladem Forstera & Borriese ve Cvikově.

Vleklé zduření sleziny shledáváme u nemocí jaterních, srdečních, bělokrevnosti, příjici a opětované malarii. Nemocní mají bledé vzezření, naříkají na velkou celkovou ochablost, dušnost a časté krvácení z nosu. Léčení ovšem namířeno proti chorobě základní.

Slezina jest ve své poloze udržována tukovitým tkanivem. Jestliže se toto uvolní, slezina sklesne dolů (slezina bludná). Léčení stavu tohoto kryje se s léčbou bloudivé ledviny.

XII. Onemocnění orgánů močových.

Všeobecné poznámky o chorobách ledvin a jich léčení. Ledvina bloudivá. Prudký a vleklý zánět ledvin. Městnání krve v ledvinách. Svraštění ledvin. Zánět pánve ledvinné. Kaménky ledvinové. Nahromadění moče v pánvi ledvinné. Tuberkulosa ledvin. Prudký a vleklý katar měchýře. Kameny měchýře močového. Oslabení měchýře. Odkapávání moče.

„Ani s jedním orgánem našeho těla není tak nemilosrdně zacházeno jako s ledvinami. Žaludek se přeplnění vzpěčuje. Ledvina však musí strpěti všechno. Týrání její však je často znatelno teprve tehdy, kdy již je příliš pozdě k zažehnání zhoubných následků.“ Bunge.

Ochrana je snadnější než léčba. To platí jmenovitě při chorobách ledvinových. Čeho nutno v ohledu tom dbáti, ukázal jsem již na začátku svazku prvého.

Choroby ledvin vznikají ponejvíce zvolna, probíhají plíživě a právě proto jsou tak potutelny, poněvadž spůsobují celkem málo obtíží místních. Následkem toho pacient se nepokládá býti zvláště nemocným a snadno zamešká, v pravý čas vyhledati radu lékařskou.

Podstatnou pomůckou ku poznání neduhů ledvinových poskytuje vyšetření moče. Vzezření jeho nijak není směrodatné. Může být kalný neb míti hojnou ssedlinu, aniž by při tom byly ledviny nemocné. Tak jeví moč po nachlazení, při horečce a po velkém tělesném namáhání obyčejně cihlově červenou sraženinu močových solí; v jiných případech vykazuje bělavou ssedlinu, pochodící z fosforečnanů; při značném vyměšování žluče je moč zbarvena nápadně temně atd. Naopak opět může být moč úplně jasná a přece jen se jedná o onemocnění ledvinné.

Nejdůležitějšími chorobnými součástkami moče jest bílkovina a cukr. Bílkovina jeví se u největšího počtu chorob ledvinových; cukr při úplavici cukrové. Ne však každý, kdo má bílkovinu v moči, musí stonati ledvinami. Tak po těžkých tělesných námahách téměř vždycky nalezneme v moči něco bílkoviny. Tu lze nalézti i při chudokrevnosti a chorobách nakažlivých. Pro onemocnění ledvin jsou charakteristické tak zvané „válce močové", to jest odlitky jemných ledvinných kanálků, které nacházíme při drobnohledném vyšetření moče a z nichž i soudíváme na způsob onemocnění.

Že se k chorobám ledvin rády družívají obtíže srdeční, zmínili jsme se právě v odstavcích předchozích. Nezřídka se též dostavují vodnatelné otoky, nejprvé na víčkách očních, později na kotnících a šourku; posléze může dojíti i ku všeobecné vodnatelnosti. Konečně se při nemocech ledvinových často objevují příznaky otravy močem: buď pojednou ve formě prudkého bolení hlavy, zaujetí, pocitů úzkostných, dávení, křečí, oblouzení, anebo znenáhla jako nedostatek chuti k jídlu, ochablost celková, dušnost při chůzi a při stoupání, závrať, klepání srdce. vrhnutí, průjem, poruchy zraku atd. Obtíže tohoto druhu jeví se však teprvé tehdy, když základní choroba již valně pokročila. Nejdříve si nemocní naříkávají toliko na celkovou únavu. časté bolení hlavy a úbytek sil. Za takových příznaků je radno co nejdříve odebrati se k lékaři a dáti vyšetřiti moč. Povrchní zkouška na bílkovinu jest ovšem snadná a může býti každým laikem vykonána, ale nijak nestačí ku stanovení povahy onemocnění. Do zkoumavky dá se něco moče a v nakloněné její poloze přidá opatrně několik kapek silné kyseliny dusičné. Tvoří-li se na styčné ploše obou tekutin mlékovitá sraženina, obsahuje dotyčná moč bílkovinu.

„Při onemocnění ledvin nepomáhají ani masti ani mazání" — praví rčení lidové. Přes to není ani při pokročilých formách chorob ledvinových vyloučeno podstatné zlepšení, věnuje-li se onemocnělému orgánu potřebná péče a šetření, čili varuje-li se pacient všeho, co může městnání krve způsobiti a ledviny podrážditi. Tedy v prvé řadě dáti výhost pivu, vínu, ovocnému vínu, likérům. Člověk, churavící ledvinami, musí býti naprostým abstinentem. Zápověď většího solení a kořenění pepřem, paprikou a jinými ostrými látkami. Na místě octa k okyselování šťáva z citronů. Obzvláště je důležita diéta, nikterak bohatá na bílkovinu a co možno prostá kyseliny močové. Tím je z potravy vyloučena káva, čaj, maso, salámy a šunka. Kdo se při déle trvající léčbě nechce masa úplně zříci, smí ob-

čas požíti něco drůbeže nebo sladkovodní ryby; lépe však je tak nečiniti. Vejce obsahují mnoho kyseliny sírové a mohou býti proto pojídána v malém množství; i kakao a čokoláda budiž nápojem jen výminečným. Za to raději mléko sladké i kyselé, podmáslí, mandlové mléko, mléčné polévky, čerstvý tvaroh a jídla z rýže; dále ovoce všelikého druhu, ořechy a jich výrobky, řetkvička, syrové kořeny, zelené okurky, listnatá i kořenovitá zelenina, saláty, celozrnný chléb, nudle, knedlíky a jiná jídla moučná. Za nápoj slouží: čerstvá voda, šťáva z ovoce, jahod a hroznů (přirozené limonády), přirozené kyselky a čaje ze vhodných domorodých bylin. Naprosto sluší odmítnouti šumivé limonády, umělé vody sodové či selterské a kyselé nápoje, vyrobené z essencí (limetta atd.). Dráždivost mírní též povidla šípková.

Velice škodlivy jsou tělesné námahy, jako jízda na kole, trvalé stoupání do hor, dlouhé pochody; rovněž tak promočení, studené nohy, vlhký byt a pobyt na vlhkém, studeném vzduchu. Nastuzení a trvalý chlad nohou způsobují v ledvinách městnání krve. V ovzduší pak studeně vlhkém omezuje se výpar kůže, jejíž cévstvo se nalézá ve stavu křečovitého sevření. Následkem toho se ledviny přenávují. Z těch důvodů musí se nemocní ledvinami stříci též všelikého ochlazování, vzdušných koupelí při drsném počasí, říčních lázní atd. Naproti tomu teplé koupele, kartáčové odrhnutí, střídavě temperované omývání, sluneční lázně, koupele horkovzdušné, parní a světelné znamenitě přispívají k ulehčení ochuravělých orgánů. Doporučitelno jest i vlažné omývání nohou na noc; při chronickém chladu nohou zmenšují hromadění krve v ledvinách též nožní lázně o střídavé teplotě. Ku přívozu hojivého proudu krevního k onemocnělým útrobám slouží dráždivé oviny břišní.

Při vodnatelných otocích musí býti léčeno onemocnění základní. Vstřebání a vyměšování vody lze podpořiti důkladnou masáží močopudným bylinným odvarem a vydatným pocením. Je-li příčinou nahromadění vody choroba srdeční neb plicní, pak musíme se zříci obyčejných potných procedur a omeziti se jen na poloviční parní koupele neb horké nožní lázně s následovným suchým zábalem dolních končetin. Není-li však obav o srdce, pak lze pacientu uděliti lázně se vzestupnou teplotou a suchým zabalením, koupeleparní, horkovzdušné, světelné, slunné a pískové. Závěrkem bývá vlahé odrhnutí a dodatečná masáž. Močopudné čaje mohou býti u ledvinových nemocí i škodlivé. Proto nikdy není dovolena léčba na vlastní pěst. I klystéry podporují vstřebání vody. Dáváme v tom

případě každé dvě hodiny menší, studený klystér trvalý neb dvakrát denně horký (40—45 stupňů; 0.25—0.30 litru).

Otrava močem objevuje se mimo chorob ledvinových též při úrazu močové roury, při městnání moče následkem tvoření se kaménků, zúžení močové trubice neb ochabnutí svaloviny měchýře. V takovém pádu nakážeme ihned teplou lázeň kartáčovou s chladnými polevy šíje, aby srdci dostalo se mocného povzbuzení. Nohy se ovíjejí horkými, mokrými rouškami a obkládají zahřívadly. Nápařky v posteli. Dráždivé zábaly trupu s chladičem srdečním. Dvakráte denně vybavuje se stolice vlahými klystéry. Občasné popíjení močopudného thé.

---

1. Ledvina bloudivá.

Ledviny jsou ve správné poloze udržovány tukovitou tkání. Jestliže tato vymizí následkem náhlého zhubenění, blednice neb jiné příčiny, ochabne-li pojivo častými porody, neb jsou-li bedra tísněna trvalým tlakem šněrovačky či úvazkem sukní — vysunují se ledviny z původní své polohy a klesají dolů.

Příznaky: Při rychlejších pohybech dostavují se bolesti, jež vystřelují do krajiny křížové. Dále se objevují nervósní obtíže, jako tlak v hlavě, rozčilení, změna nálady atd.

Léčení může směřovati pouze k tomu, aby ledviny byly zpět vpraveny do své posice a v ní nadále udrženy. Proto v prvé řadě strava, jež podporuje a urychluje vznik tkáně tukové: mléko sladké i kyselé, podmáslí, tvaroh, ořechy a jich výrobky, moučná jídla. Ku sílení ochablé svaloviny hodí se cviky lehkými činkami as po 15 minut denně a opětované vzpřimování trupu z polohy na znak (cvičení 9.). Gymnastika odporová (roztahy stehen) dle Thure-Brandta. Před spaním častější studené omývání života. Spodní polevy. Ranní sedací lázně hned po opuštění lůžka. Vše odstraniti, co spůsobuje městnání krve (šněrovačka, úvazky sukní). Při svislém břichu po porodech vhodný ovin života.

---

2. Prudký zánět ledvin.

R. 1827 shledal Bright, tělesný lékař královny anglické, že vodnatelnost provázená bílkovinou v moči pochází od zánětu ledvin. Od té doby se zánětlivé stavy ledvin označují též názvem „nemoci Brightovy“.

Příznaky: Horečka. Skrovné vyměšování husté, mnohdy krvavé moče, obsahující hojně bílkoviny a močových válců. Bolesti v kříži. Často dochází ku hromadění tekutiny v podkožním vazivu: zduření víček a kolem kotníků. Následkem znenáhla nastupující otravy močem objevuje se bolení hlavy, nevolnost, dávení: Při značnějším zvětšení srdce též dušnost, sevřenost a zvýšený tlukot.

Příčiny: Velmi často se přidružuje zánět ku některé nemoci infekční (spále, záškrtu, spalničkám, neštovicím, skvrnitému tyfu, kloubovému hostci atd.). Leč přicházívá i po prudkém nastuzení a při dráždění ledvin olovem, fosforem, arsenem, olejem terpentinovým, španělskými muškami atd. Jmenovitě často se vyskytuje zánět ledvin z jara, kdy si za krásných dnů uléháme na zem doposud sluncem neprohřátou, neb usedáme na studený kámen.

Ochrana a léčba. Především největší opatrnost u vyjmenovaných nemocí. Ještě radno po celou řadu dní ležeti, i když horečka úplně přešla. Ne hned se dáti do masa, omáček, salámů, šunky a vajec Objeví-li se náhle opětné stoupání teploty, stane-li se moč hustým a krvavým, dostaví-li se vodnatelné zduřeniny, pak ihned dlužno o tom zpraviti lékaře.

Klid na lůžku do té doby, až bílkovina úplně vymizí. K potravě slouží výhradně mléko sladké či kyselé, podmásli, mléčné výrobky, rýže, ovoce, ovocné šťávy a zavařeniny. Tu a tam k vystřídání i polévka moučná, suchar, starší žemle. Za nápoj čerstvá voda, přirozené limonády a kyselky.

Pocením se ledvinám ulehčuje. Proto zahřívací lázně (35—42°) po 5—10 minut; na to důkladné tření neb kartáčování těla; na konec suché zabalení a číše močopudného thé. Horké zábaly celkové se zahřívadly po 2—3 hodiny. Později koupele parní horkovzdušné, světelné, pískové. Žádné studené procedury; toliko občasné vlahé omývání.

Zcela tytéž příznaky, jaké vídáme při prudkých zánětech ledvin, objevují se i při chorobách srdečních a plicních, jakmile vlivem porušeného oběhu dojde ku hromadění krve v ledvinách. Zjevy ty ustupují při zdárném léčení onemocnění základního, poněvadž ledviny samy jsou v tomto případě zdrávy.

---

3. Vleklý zánět ledvin.

Nemoc tato vzniká obyčejně déle trvajícími škodlivými vlivy, které jsme se již dříve naučili znáti. I u dělníků, stále ve vodě pracujících, jest častá.

Poněvadž se zánět vyvíjí velice zvolna, probíhá plíživě a způsobuje celkem málo místních příznaků, tož přichází pacient na myšlenku, že trpí ledvinami, z pravidla teprv tehdy, když vznikají vodnatelné otoky těla Ale pak bývá obyčejně již pozdě, aby se docílilo úplného zhojení.

Příznaky: Choroba se opovídá pocitem malátnosti, nedostatkem chuti k jídlu, hubeněním a špatným vzezřením celkovým. Množství moče vázne; moč je tmavě zbarvena a obsahuje hojně bílkoviny a ledvinových válců. Poněvadž vlivem městnání krve záhy dochází ku zvětšení srdce, nastává též tlučení srdce, sevření a dušnost při chůzi a stoupání. Později se objevují příznaky vleklé otravy močem: trvalé bolení hlavy, závrať, dávení, poruchy vidění. Mezitím opět cítívá se pacient úplně volným. Stav tento může trvati řadu let a na konec přejíti ve svraštění ledvin, ač-li smrt již dříve nenastoupila

Léčení. Diéta odpovídá pokrmům právě proneseným; tedy hlavně mléko v každé formě, tvaroh, ovoce, ořchy a pokrmy z rýže. Zanechati všech ostrých jídel. Žádné vývary a polévky z masa. Jen zřídka něco masa (z drůbeže, sladkovodních ryb) a nějaké vejce. Nejlépe se tu ovšem hodí přísná diéta mléčná a rýžová s naprostým vyloučením všeho masitého. Ale jakkoli je podobný druh výživy v theorii úplně správný, nelze jej při déle trvající léčbě tak snadno prováděti. Přemnozí pacienti pociťují ob čas proti mléku nepřekonatelný odpor a neukojitelnou touhu po dráždidlech. „Vždyť jen zřídka uzná příroda za vhodné, říditi se pravidly učebnic“ (Kornfeld). Tu musíme přivoliti nemocnému, aby jedl, nač má právě chuť. Jakmile byl tento „mrtvý bod“ překonán, chutná mléko opět, jako dříve.

S ohledem na srdce nutno varovati se všelikého tělesného namáhání, prochlazení a zácpy. Proud hojivé krve k ledvinám hledíme přiváděti prostřednictvím vlhkých nočních ovinů. Poněvadž pak mocné povzbuzování činnosti kožní ledvinám v práci značně ulehčuje, udílíme nemocnému teplé lázně kartáčové, koupele šumivé neb omývání s opláchnutím o 6—8° chladnějším; lázně slunné, světelné a písečné. Žádné studené procedury! Hojně výsluní. Světlovzdušné

koupele k otužení jen při počasí mírném. Suchá, sluneční poloha obydlí, a dle možnosti i teplé podnebí.

Močopudné thé může býti zcela na místě; přes to nelze v ohledu tom na onemocnělé ledviny příliš se spoléhati.

---

4. Svraštění ledvin

jest onemocněním plíživě probíhajícím, které se po léta táhne a zřídka kdy dochází úplného vyhojení. Ledviny se při tom zmenší až i na polovinu původní velikosti a nabývají podoby scvrklého jablka (obr. 81).

Příčiny. Svraštění může se vyvinouti z chronického zánětu ledvin, ale přichází i při dně a hostci, příjici, zvápenatění tepen a po zimnici bahenní; obyčejně však j následkem nemírného pití, otravy olovem neb částečného nastuzení.

Příznaky. Množství moče jest oproti ledvinovému zánětu značně rozhojněno; moč je jasný jako voda a neobsahuje vždy bílkovinu a válce ledvinné. Zbytnění srdce, následkem městnání krve v ledvinách se objevující, spůsobuje sevření hrudi, dýchavičnost při chůzi a stoupání, prudké bušení srdce. Později se dostavují vodnatelné otoky. Jako následky pozvolna se vyvíjející otravy močem jeví se občasná závrať prudké bolení hlavy, nevůle, zvracení, krvácení z nosu a střev. Charakteristické jsou poruchy zraku, které teprve nemocného pudí k lékaři.

Léčení. Co se týče diéty, platí pokyny odstavce předchozího. Pití radno co nejvíce omezovati. Vzhledem k srdci nutno se zříci každé námahy tělesné. Pozor na zácpu a prochlazení. Městnání krve v ledvinách hledíme zmírniti lázněmi teplými, šumivými, parními, světelnými, uhličitými a solnými, teplým omýváním atd. Za mírného počasí opatrné koupele světlovzdušné. Hojnost výsluní a co možno suché obydlí.

---

5. Zánět pánve ledvinné

může se přidružiti ku prudkému zánětu ledvin, aneb vzniká podrážděním kaménky ledvinovými, často i rozkladem moče, který se tu hromadí při katarech měchýře močového.

Příznaky. Bolesti v horní partii kříže, vystřelující do stehen; horečka; bolení hlavy. Moč obsahuje hlen a hnis; drobnohledným nálezem lze zjistiti epithelové buňky z pánve ledvinné.

Léčení. Klid na lůžku; péče o volnou stolici; teplé zábaly rupu; vlahé omývání. Diéta jako při horečce.

---

6. Kaménky ledvin a měchýře močového.

Moč obsahuje vedle močoviny a kyseliny močové hojně součástek minerálních: sloučeniny drasla, natronu, vápna, magnesie, ammoniaku atd. s chlórem a kyselinou sírovou, šťavelovou a fosforečnou. Tyto látky jsou ve zdravém teplém moči rozpuštěny. Za jistých okolností však vytvořují písčitou sraženinu, a jestliže se zrnka její stmelí dohromady, vznikají kameny velikosti až vejce. Dle toho, objevují-li se v pánvi ledvinné nebo měchýři močovém, označujeme je jako kameny ledvinové nebo měchýřové. Jemnější zrnka procházejí na venek beze všech obtíží; ale větší, drsná a ostrohranná snadno se v cestách močových zaklíní. Tím povstává městnání krve v ledvinné pánvi neb močovém měchýři a následkem toho se jeví náhle vystupující prudké bolesti, jež vyzařují až do stehen. V těžkých případech může dojíti i k ochrnutí, stavům úzkostným a veliké slabosti. Jakmile kámen pronikl, vychází obyčejně s krví, poněvadž byly jím cesty močové pohmožděny.

Hromadění krve v ledvinové pánvi nastává i při zúžení trubice močové a ohnutí močovodů.

Příčinu tvoření se kaménků lze velmi často odvoditi z nedostatku potravy, obsahující živné sole. Při obvyklé výživě dává se přednost masu, vejcím, bílému pečivu a jídlům z mouky co možno jemné. Následkem toho ochuzuje se krev o natron a vápno, mnohdy i o železo. Tím vznikají nedokonalé produkty rozkladové, hlavně však nadměrné množství kyseliny močové. Kávou, čajem, pivem, vínem, kořalkou, masem, vejci a luštěninami přivádí se mimo to přímo do těla větší množství kyseliny sírové, močové a jí příbuzných látek; nedostává-li nyní žíravin (alkalií), kyseliny vážících (neutralisujících), pak tvoří nadbytečné kyseliny ony krystalické sraženiny, ze kterých povstávají kaménky. Proto hlavní součást naší potravy má tvořiti ovoce, jahody, oranže, hrozny, ořechy, řetkvička, zelené okurky, zelenina listovitá a kořenovitá, saláty, mléko, tvaroh, celozrnný chléb a jídla z hrubé mouky Maso, vejce a luštěniny mají

býti i pro osoby zdravé pouhým přikrmem a vyjmenovaných nápojů jest nejlépe na dobro se zříci aneb jich požívání omeziti toliko na zcela zvláštní příležitosti. Tím nejen že se nejjistěji předejde vznikání nových kaménků v cestách močových, nýbrž i kaménky případně již vytvořené se při takovéto stravě scvrknou a rozdrobí. Tak lze si vysvětliti i příznivý vliv léčby ovocem a hrozny u osob, kaménky postižených. Jmenovitě škodlivým uznává Bunge hojné požívání tučných sýrů, ač-li se při nich zároveň nepojídá značnější množství ovoce. „Při jejich přípravě přecházejí zásadité soli žíravin do syrovátky, a sýrovina (casein) pak po svém spálení v organismu dodává velké množství kyseliny močové, sírové a fosforečné, které nemohou býti žíravinami dostatečně nasyceny. Velice kyselý moč spůsobují i solené ryby a naložené maso, poněvadž při vysolování jich přecházejí žíraviny do roztoku a jich místo zaujme kuchyňská sůl.“

K rozpouštění vzniklých kaménků doporučuje se na mnoze hojné popíjení vod alkalicko-salinických (z Karlových Varů, Mariánských Lázní, Wildung, Vichy atd.). Nijak nejsem jich protivníkem, ale na základě vlastních svých zkušeností uznávám za správnější názor Bunge-ho: „Chceme-li u nemocného zabrániti vznikání sraženin močanů neb vytvořené již kaménky rozpustiti, pak je v každém případě rozumnější nařiditi požívání plodů, zelin, salátů a brambor, než popíjení alkalických vod minerálních, o nichž naprosto nevíme, jaké poruchy může spůsobiti nepřetržité jich užívání.“ Mimo to doporučuji v průběhu léčby naprostou výluku masa a luštěnin, kávy, čaje a alkoholických nápojů, podávám s dobrým výsledkem šípkovou zavařeninu a za nápoj radím šťávy ovocné a čaje, bohaté natronem. Kromě toho musí se moji pacienti hojně pohybovati, denně bráti lázeň vzdušnou a častěji též teplou koupel neb střídavě temperované omývání. Potných procedur jest se varovati, poněvadž hojným pocením moč houstne.

L é č e n í b ě h e m z á c h v a t u. Prodlužovaná sedací lázeň o vzestupné teplotě, ač-li to bolesti dovolují; tou cesty močové ochabují a se uvolňují. Jinak horké náčinky (parní kompressy, kaše ze lněného semene) na krajinu ledvinovou neb měchýřovou Hojné popíjení horkých nápojů (limonády, slabého odvaru z bezu, heřmánku, květu lípového). Jemné hnětení břicha zvenčí příčně ku měchýři močovému.

7. Tuberkulosa ledvin

může se přidružiti k tuberkulose plicní, aneb vystupuje jako onemocnění samostatné. Počíná obyčejně ve varlatech a žlázy předstojné, u žen ve vaječnících a odtud se šíří vzhůru ku ledvinám. Rozpoznání je možné toliko drobnohledným vyšetřením moče. Léčba záleží hlavně v celkovém sílení těla a odpovídá v celku léčení tuberkulosy plicní.

---

8. Prudký katar měchýře.

Příčiny. Nákaza z trubice močové neb pochvy jedem kapavkovým, neb nečistou cévkou (kathetrem); dráždění měchýře ostrými úlomky močových kaménků, nastuzením, mladým pivem atd

Příznaky. Bolesti ve hrázi a podbříšku, které se tlakem sesilují. Neustálé nucení na moč. Moč vychází toliko v malém množství a za značných bolestí, jest kalný, vločkovitý a jeví hojnou sraženinu. V těžkých případech se dostavují i celková ocháblost, bolení hlavy, horečka.

Léčení. Klid na lůžku. Horké klystéry (40—45°). Hojně horkého nápoje: odvaru ze lněného semene či konopí, z listů medvědice. Jinak toliko mléko sladké či kyselé, podmáslí, mléčná polévka, šípková zavařenina, šťáva a kaše ovocná, čerstvé ovoce. Dvakrát denně sedací nápařka neb prodlužovaná koupel sedací o teplotě vzestupné (35—42°) na půl až celou hodinu s následným napařením v posteli. Mezi tím horké náčinky na krajinu měchýřovou (parní kompressy; kaše ze lněného semene; horké roušky).

---

9. Vleklý katar měchýře

vzniká ze zanedbaného kataru prudkého, anebo tehdy, když moč se v měchýři hromadí vlivem obrny měchýře, zúžení roury močové, zaklínění kaménku atd.

Příznaky: Bolestivosti nejsou obzvláště velké, ale měchýř je značně citliv. Moč obsahuje hlen a hnis.

Léčení: Potrava pozůstává tak jako u chronického zánětu ledvin (3) převážně z mléka a ovoce. Zápověď alkoholu a všech

ostrých jídel a nápojů. Večer je nejlépe nepíti ničeho, aby se moč v měchýři přes noc nehromadila. Pozor na řádnou teplotu nohou a možnost nachlazení. Velmi nepříjemně působí otřesy (jízda na kole či koni, vozem neb železnicí) a pohlavní obcování. Za to se osvědčuje mocné povzbuzování činnosti kožní: teplými lázněmi sedacími, polovičními a sedacími nápařkami, koupelemi světelnými, slunnými, piskovými, elektrickým ozářením.

V nutném případě musí se moč uměle odstraňovati (cévkou), a měchýř při hromadění hnisu vyplachovati slabým roztokem solným.

---

10. Kameny měchýře močového.

Všechny podstatné údaje o nich shrnuty jsou v kapitole o „kaméncích ledvinových" (6).

Příznaky. Prudké bolesti, u muže vystřelující až do žaludu pyje; náhlé přerušení paprsku moče; krvácení.

Léčení: Prodlužované sedací lázně o teplotě vzestupné (35—42°); horké náčinky na krajinu měchýřovou. Popíjeti hojně tekutin; vápenité vody nutno se však varovati, poněvadž zvýšený přívoz vápna podporuje vznikání kamenů.

Větší kameny musí se často rozdrtiti cestou operativní.

---

11. Oslabení měchýře močového.

A) Choroba tato může záležeti v ochabnutí svaloviny měchýře. V takém případě vyprazdňuje se moč velice zřídka, ale za to ve velkém množství, poněvadž se měchýř stahuje teprve po značném přeplnění a to za značné bolestivosti.

Příčiny: Časté zadržování moče. Proto nechť nikdo nezaráží přirozené nutkání na moč ať z jakýchkoli „ohledů". Žactvu nechť se nikdy nezakazuje jíti na potřebu, byt i v průběhu vyučování. U těžce nemocných osob (při tyfu) často dochází vinou oblouzení ku zadržení moče a přepnutí měchýře; podobně i u šestinedělek. Proto ošetřovatelky a porodní báby musí dáti vždy dobrý pozor, aby se močení dálo v množství i období přiměřeném

Sesílení ochablé svaloviny lze docíliti studenou lázní sedací s důkladným třením podbřišku; sedacími koupelemi a stříky o stří-

davých teplotách; masáži krajiny měchýřové; odporovou gymnastikou dle Thure-Brandta (rozevírání stehen při určitém odporu); léčením elektrickým.

B) Při obrně svěrače měchýře nočového moč neustále odkapává. Léčba tohoto spůsobu onemocnění je podobná jako v případě A. Nemocný musí nositi zvláštní přístroj, aby se zabránilo promočení prádla a oděvu

---

XIII. Onemocnění nervstva.

Příčiny chorob nervových a ochrana před nimi. Jak se při nich chovat.. Některé zjevy, vlastní chorobám soustavy čivní: zvýšená nebo snížená citlivost, obrny, křeče, závrať. Choroby duševní (šílenost, stihovačnost, trudnomyslnost, slabomyslnost starců, šílenství opilců, klamy smyslové, stihomam a velkomam atd.). Slabomyslnost a blbost. Zánět mozku a jeho blan. Změknutí mozku. Křeče epileptické. Trhání ve svalech obličeje. Úporná škytavka. Křeč cévní (trvalý chlad končetin). Křeč písařská. Nemoc Basedowova. Bolení hlavy. Migréna. Nespavost. Oslabení nervstva (neurasthenie, nervosita). Hysterie. Úbytě míchy. Zánět nervů. Neuralgie (obličejová, šíjová, mezižeberní, ischias). Obrna nervů obličeje. Obrna napínačů předloktí.

„Poruchy soustavy čivní nelze oddalovati a potírati toliko tím, že děláme to či ono, nýbrž tím, že se vystříháme zcela určitých škodlivin, které jsou jich příčinou.“ Fuchs.

Pod slovem „onemocnění nervstva“ vyrozumíváme převalnou většinou chorobné stavy mozku a míchy. Některé z nich jeví zřejmé změny anatomické; u jiných však nelze nijakých dokázati. Proto jsou tyto zvány „chorobami funkcionelními“ čili neurosami. K nim náleží i ony případy, kde porucha vědomí, tedy stav duševní, působí jako dráždidlo neb překážka a tím vyvolává chorobnou poruchu tělesnou.

O příčinách a zábraně chorob nervových

zmínili jsme se podrobně dříve, tak že je potřebí jen několik menších dodatků.

Nervósní stavy vždycky ze dvou pramenů: z vrozené disposice a škodlivin, jež působí na soustavu nervovou. Nikde není nebezpečí dědičného zatížení tak veliké, jako zde. Nikoli snad proto, že dítky s sebou na svět přinášejí to či ono nervové onemocnění,

nýbrž chorobné stavy a hojné zneužívání alkoholu se strany rodičů způsobují u potomstva oslabení soustavy čivní, jevící se v tom, že není dostatečně vzdorna oproti všedním škodlivinám života a následkem toho přesnadno onemocní. Tato zděděná slabost značí tedy v každém případě chorobnou disposici, a čím je tato větší, tím menších je zapotřebí popudů, aby choroba byla vyvolána. Kdo si přinesl na svět „slabé nervy", nikdy nedospěje tak daleko, aby vše snesl. Rozumná výchova a zdravá životospráva mohou sice mnoho zmoci, ale zděděnou slabost z kořene vyvrátiti nedovedou. Proto stále a stále musíme rodičům hlásati: žijte tak, aby vaše děti zdědily zdravé nervy!

Roku 1905 bylo do zdejšího ústavu cnoromyslných přijato 288 nemocných. Z těch 91 pro šílenost mladých (dementia praecox), 43 pro změknutí mozku (paralysu), 27 pro padoucnici a 24 pro alkoholismus. Tyto choroby duševní lze z největší části odvoditi z pijáctví otce či matky, z hojného požívání lihovin a z příjice. Kdyby se podařilo vymýtiti alkohol a nemanželskou soulož, nebylo by třeba stavěti tolik blázinců jako v době dnešní. Leč i mnohý projev, který se obyčejně klade za vinu „duševnímu přepracování", mívá ve skutečnosti kořeny své v pití a v pobloužení pohlavního života. Je-li mozek déle provozovanými tajnými neřestmi, pohlavními výstřednostmi a zvrácenostmi v manželství předrážděn a oslaben, snadno podléhá pod tíhou práce.*)

Na děti dědičně zatížené působí trvalé stísnění mysli, nedostatečné uznání ve škole, špatné zacházení, časté stavění na „místo hanby" atd., jako jed

Jednou z málo oceněných příčin vznikání chorob nervových jsou jedy střevní. Zůstávají-li zbytky potravy ve střevě příliš dlouho, zahnívají. Hnilobné látky však vnikají do krve a způsobují znenáhla otravu těla, při níž zejména nervy značně jsou postiženy. Proto musí býti záhy pečováno o hojný pohyb a správnou volbu potravy, záležející zejména v ovoci, hroznech, pomerančích, datlích, fíkách, ořechách, řetkvičce, zelených okurkách, syrových kořenech (mrkvi), zelenině, salátech a celozrnném chlebě. Takováto potrava má mimo to onu výhodu, že zamezuje přeplňování těla kyselinami (uhličitou, močovou atd.). Kdo jí hojně masa, vajec a luštěnin, ten nejen že sám je nápomocen k nadměrnému tvoření kyselin v těle,

*) Bližší viz ve spisu: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí" (Život pohlavní a jeho pobloužení(. Napsal Dr. Schönenberger a W. Siegert. Cena 3 Mk. Nákladem Förstera & Borriese ve Cvikově v Sasku

nýbrž přímo přivádí touto potravou do svého organismu kyselinu močovou a příbuzné jí látky právě tak, jako při požívání kávy, čaje, piva, vína a likérů. Volné kyseliny však dráždí nervstvo a činí krev hustou a vazkou, tak že cirkulace v mozku je stížena.

I nedostatečná činnost kůže přispívá k otravování vlastního organismu. Proto hleďme již od dětství vzdušnou lázeň přivzíti do každodenního svého rozvrhu. V ní se může tělo nerušeně vypařovati a jedů sprostiti. Mimo to si častěji vzpomeňme na vlahou lázeň, střídavé omývání, v létě pak na koupel říční.

Nezřídka mívají těžké horečnaté choroby, zejména chřipka a zimnice bahenní, za následek vznik nervósnosti. Rovněž tak lze se shledati s poruchami nervovými při neduzích srdečních, při vleklých katarech žaludku a střev. Značné ztráty krve, často za sebou sledující šestinedělí, prodlužované kojení, dovedou taktéž cévstvo oslabiti. Mnohdy jsou i úrazy lebky a častá nastuzení východiskem pro nervósní onemocnění.

Jak jest se chovati při nervových nemocech?

Všeobecně platný návod o řádném chování se při onemocněních soustavy nervové právě tak neexistuje jako léčebná methoda, která by se hodila pro všechny případy. Jak neskonale rozmanitý jest obraz, jejž nervové nemoci poskytují, tak málo jsou si podobny i cesty, jež vedou ku zhojení. Co svědčí jednomu, jest u druhého beze vší působnosti. Někdo vydrží vlhké odrhnutí znamenitě, druhý je naprosto nesnáší. Co nemocnému šlo po řadu týdnů k duhu, pojednou v účinku selže. Toliko léčba přísně individuelní, t. j. stavu pacientovu zevrubně přizpůsobená, vede k cíli.

Prostředků „ku sesílení nervů“ není. Škoda každého haléře, který se za ně vydá. Též není nijakých léků, jež by neduh čivní zhojily. Zajisté, že jistá léčiva lékárnická účinkují na obrnu dotyčných nervů způsobem uklidňujícím, bolest tišícím, anebo vyvolávají stav, podobný spánku, a zajisté je lékař oprávněn, jich za jistých okolností použíti, aby nemocnému alespoň na čas zjednal jakousi úlevu. Ale to daleko ještě neznamená vyhojení choroby. Naopak, šablonovité, neb časté používání takovýchto léků vede často k nemalé pohromě.

Především se jedná o to, aby se vymýtily ony vyvarovatelné škodliviny, jež lze považovati za příčinu onemocnění. Pokud trvá

jich působení, je zhojení vyloučeno. Kdo má důvod k domnění, že by choroba byla zaviněna nápoji alkoholickými, musí alespoň jednou po dva až tři měsíce žíti v abstinenci. Ne snad jen zmenšiti počet sklenic. Takové polovičatosti nevedou k ničemu. Již samo rozhodnutí — více nepíti — je znamenitým lékem. Spočívají-li příčiny v oblasti pohlavní, pak nutno se starati o nápravu na místě tomto. Kdo si dobře prostuduje odstavec a „nervech", sotva bude v pochybnostech, kde má s vlastní opravou začíti.

Je-li dieta, prostá močové kyseliny, důležitá již při ochraně před nemocemi nervovými, bude ještě více na místě při jejich léčbě. Káva, čaj, víno, pivo, kořalka, likéry atd. jsou pro nemocného jedem. Proto též nutno omeziti požívání masa, vajec a luštěnin. Masný vývar působí na lidi nervósní velice dráždivě. Málo soliti. Jen mírně kořeniti. Stoupne-li obliba pro ovoce všelikého druhu, zeleniny, saláty a celozrnný chléb, pak samy sebou se upraví i funkce střevní. A to je obzvláště důležito. Bez pravidelné stolice je trvalé zlepšení vyloučeno. To musí míti nervósní lidé stále na paměti. Velmi příznivě v tom ohledu se osvědčují léčby ovocem.

Znamenitou cenu lázní vzduchových co do sílení soustavy nervové nelze dost důrazně vytknouti. Jsouť hlavním léčebným prostředkem. V létě nutno je bráti dle možnosti ve volné přírodě, aby vedle vzduchu spolupůsobilo i světlo. Přes to musí se osoby nervósních vyvarovati nejparnějších hodin, hlavu a šíji dobře chrániti a míjeti ostré výsluní. Prudké oslunění dráždí.

„K nejpůsobivějším a nejmocnějším prostředkům v oboru nemocí nervových náleží vodoléčba. Výsledky její jsou ve všech možných odstínech čivních chorob nanejvýš příznivy. Jeť velice málo léčiv, která by měla týž mocný vliv na systém nervový" (prof. Erb). Musí se tu však upustiti jak od příliš vysokých, tak příliš nízkých teplot, které bývají obyčejně špatně snášeny. Nejlépe se osvědčují vlahé polokoupele s poléváním šíje a hřbetu, as o 6—8° chladnějším; dále lázně šumivé se střídavě vlažným a chladným oplachováním; omývání vodou střídavě temperovanou; vlhké odrhnutí hned po opuštění lůžka; krátkodobé koupele světelné, horkovzdušné a parní (celé i poloviční), jakož i kratší zábaly třičtvrteční a celkové s následujícím studeným otěrem; lázně uhličité a solné, nedlouhé koupele říční a mořské. Zábaly a napaření slouží toliko k předchozímu zahřátí; vyvolání potu nijak není účelno. Ob čas, ku př po třičtvrtečním zábalu neb poloviční lázni parní, stačí toliko spodní část těla odrhnouti neb políti. Na večer je radno

nohy vlažně omývati. Takovýmito procedurami znamenitě se ulehčuje mozku. Témuž účeli slouží studené lázně sedací, studené otěry nohou a bérců hned po opuštění lůžka, studené lázně nožní, šlapání vody, chůze na boso, noční zábaly dolních končetin. Toliko nutno varovati před udílením příliš štědrým. I v ústavech hledí se pacienti sami zaměstnávati s nejhojnějším co možno počtem procedur, aby — jak se domnívají — rychleji se uzdravili. Nic není zvrácenějšího než takováto domněnka. Voda „tráví", to jest, spotřebuje slušnou dávkou sil, a poněvadž se tyto u nemocného nemohou dosti rychle nahraditi, způsobují takové násilné léčby jen oslabení. Kdo je postižen chorobou nervovou, musí míti trpělivost.

Výstraha před každým upřílišněním jest na místě i pokud se týče pohybu. Většina nemocných škodí si tím, že příliš mnoho chodí, ano i daleké túry podnikají. Při stavech únavných — a o ty se jedná u největšího počtu chorob nervových — je především třeba klidu. To ovšem nijak nevylučuje mírný, stavu sil přiměřený pohyb. Nejlépe svědčí lehké práce v zahradě a na poli, které odkláněji pozornost a pacienta uspokojují. Jinak lze raditi kratší procházky, lehké cvičení činkami v koupeli vzdušné, mírné veslování. Jízda na kole jest netoliko dobrým prostředkem hybným, nýbrž též znamenitě odpoutá pozornost a proto lze ji vřele doporučiti hlavně osobám duševně pracujícím a nervósním. Velocipedista nesmí dumati, nýbrž veškeren svůj zřetel upjati k jízdě. To jej vytrhne z obvyklého jeho kruhu myšlenek a zaměstná jiný soubor mozkových buněk. Nutno však konati tyto túry menší a jezditi zvolna. Před obědem nechť si nemocný hodinku odpočine a i jindy přes den na chvíli na znak ulehne. Večer pak zavčas na lože.

Velmi výhodně působí celková masáž těla, jmenovitě tam, kde není dostatek vydatného pohybu. Jí se přivodí uklidnění, spánek, chuť k jídlu, stolice a polepší oběh krevní.

Obzvláštní význam má duševní klid. Proto jest se varovati rozčilování jakéhokoli způsobu, dráždivé četby, časté návštěvy divadel, velikých společností atd. Školou povinné dítky, u nichž se dostavují záchvaty posunčiny, hysterie neb známky padoucnice, musí být na každý pád oddáleny od školního vyučování až do svého úplného polepšení a ani doma nesmějí býti duševně zaměstnávány. Při poruchách rázu lehčího, jako je časté bolení hlavy, nepokojný spánek, dráždivost atd., nechť se prázdniny prodlužují a ku zotavení náležitě využitkují. Tedy hojný pobyt na volném vzduchu, častá koupel vzduchová i vodní, dobrá výživa, dostatek spánku, výluka tělesných námah a jakéhokoli zaměstnání duševního.

Léčení elektřinou bývá velmi často provázeno dobrými výsledky.

Nejdůležitější však význam pro nemocného má domluva lékaře a vliv okolí. „Ono léčení, které nebere ohledu na duši, pokud se tato projevuje pocity a myšlenkami, jest praobyčejnou prací fušerskou“ — praví zcela případně Moebius A prof. Gerhard: „Nervosy neléčí lék, nýbrž lékař.“ Vedle suggesce ve stavu bdělém osvědčuje se někdy účinným i hypnotismus; tak jmenovitě při všelikých bolestech, nespavosti, nervosní zácpě, obrnách, posunčině, nucených představách, nervósním svědění kůže atd.

Některé příznaky, chorobám soustavy nervové vlastní neb často se při nich vyskytující.

a) Poruchy v oblasti nervů citných.

Zdravý necítí, že má nervy. Ani existence ani činnost jich nedochází jeho vědomí. Zvýšená citlivost je vždycky důkazem stavu chorobného. Nejmenší šustot způsobí tak prudké uleknutí, ba i zvuk, který mohl býti předvídán, je příčinou výkřiku. Nejjemnější dotyk jednotlivých okrsků kůže je ihned provázen bolestí. Nepatrný úraz otřese celou soustavou nervovou. Nejnevinnější události mají za následek prudké rozčilení.

V jiných opět případech jest citlivost snížena neb úplně otupěna. Pacient ihned neznamená bodnutí jehlou; nemůže posouditi, je-li určitý předmět lehký neb těžký; necítí chlad neb horko na jistém místě těla anebo cítí jen nedokonale, tak že se může i spáliti, aniž by to zpozoroval.

I zvratná (reflektorická) dráždivost může býti zvýšena nebo snížena. Již při poklepu povrchních šlach povstávají bezděčné stahy svalstev. Tak přeložená, dolů chabě visící noha mocně sebou trhne, byl-li pod její češku nepatrný úhoz učiněn. A naopak může tento „šlachový reflex‘ úplně vymizeti. Při některých chorobách mozku a míchy nezužují se hned zornice; dopadá-li na ně mocnější osvětlení (ztrnulost zornice).

b) Poruchy v oblasti nervů hybných.

Pacient by rád ten či onen pohyb rychle vykonal, ale potřebuje k tomu nepoměrně mnoho času; zřetelně cítí studeno neb horko, ale

nemůže hnouti paží, jako se ku př. děje po záchvatech mrtvice. Při takovýchto obrnách jest přerušeno vedení mezi dotyčným svalem a oněmi nervovými buňkami v mozku neb míše, které mají za úkol vybavovati pohyby. Dle sídla poruchy rozeznáváme obrny ústřední (centrální) a obvodové (periferní). U oněch jedná se o chorobný stav ve tkáni mozku neb míchy, u těchto o onemocnění nervových drah.

Poruchy, projevující se bezděčnými stahy svalů, označujeme slovem „křeče". Svaly mohou setrvati ve stažení delší dobu, jako při ztrnutí, křeči lícní, žaludeční, měchýřové, anebo stále sebou „trhavě" (convulsivně) cukají v kratičkých obdobích. Při křečích malých dítek jsou mimo to palce silně vtaženy a paže prudce ohnuty; při křečích padoucnicových jeví se škubavé pohyby hlavy. Zvláštním stavem křečovým jest ono třesení, jaké vídáme u starců a pijanů, jakož i nervósní škubání jednotlivých svalů v obličeji neb jinde na těle.

c) Nervové choroby jsou často provázeny pocitem porušení rovnováhy. Pacient má pocit, jako by se jeho okolí otáčelo nebo propadalo, anebo sám se nalézá v podobné, domnělé posici. Závrať se dostavuje i při vysoké horečce, chudokrevnosti, poruchách zažívání, zácpě otravě nikotinem, návalech krevních ku mozku, zkornatění tepen, při jistých nemocech ušních atd., hlavně se však jeví při nejrozmanitějších chorobách mozkovych, neurasthenii a migréně. Často bývá provázena dávením.

A. ONEMOCNĚNÍ MOZKU.

1. Poruchy duševní.

a) Duševní poruchy jeví obrazy nanejvýš rozmanité, a i ten nejzkušenější lékař nabude často správného jich posouzení teprve až po delším pozorování nemocného. Časté změny nálady, velká dráždivost a rozčilenost, úbytek duševních mohutností a klamy smyslové všelikého druhu jsou hojny i u lidí choromyslností nestížených. O poruše duševní svědčí takovéto zjevy teprve tehdy, jsou-li dosavadním názorům a zvyklostem dotyčného, jeho myšlení, cítění a jednání úplně cizí. Jasný však o tom míti úsudek, není nikterak snadno, poněvadž to předpokládá zevrubnou znalost dřívějšího života ve všech jeho podrobnostech (tělesného, duševního a morálního.

stavu předků, životosprávy, přestálých nemocí atd.). I pro samy příbuzné jest často posudek těžký, jelikož se změny dotyčné obyčejně vyvíjejí velice zvolna. Mnohé případy přibližují se tak těsně ku hranici mezi stavem choromyslným a stavem, prostým choroby duševní, že i sám odborník octne se v pochybnostech, co jest chorobné a co není.

Při značném dědičném zatížení jeví se obyčejně již v mládí jakési odchylky od normálu a chorobné projevy. Děti jsou rozčileny, dráždivy, zlostny, náruživy, nedůvěřivy, snadno urážlivy, vyhledávají samotu, oddávají se fantastickému blouznění a tak znenáhla přicházejí ku zvráceným názorům, nesprávným posudkům a všelikému podivínství. Poměr ku světu zevnímu může se takovýmto způsobem úplně pošinouti až zmásti; proto se podobné stavy zovou též „pomateností". Zvrácenosti v představách u člověka pomateného omezují se z pravidla na určitý okrsek, ve kterém pacient sice co do logiky myslí a soudí správně, co do obsahu však falešně. Takovéto matné představy stávají se pak pevnou součástí jeho myšlení, „utkvělými představami" (fixní ideou). Rozumí se, že nemá žádného smyslu chtíti mu podobné myšlenky vymluviti. V ohledu tom je nepřípustným vůči důvodům rozumovým a jakémukoli poučování; jinak by nebyl stižen porušením mysli. Co se nalézá mimo utkvělou představu, jeví se úplně správným. Pomatenec tedy nijak „neztratil rozum", nýbrž pracuje toliko uvnitř jakéhosi kruhu myšlenek ve smyslu svých matných představ. V ostatních však směrech může souditi a mluviti zcela rozumně, pro jisté obory vědomostí míti zcela jemné pochopení, býti výborným znalcem v umění, a vésti si nanejvýš klidně a rozumně. Proto nemohou někdy laikové dobře pochopiti, jak někdo může „tak rozumného člověka" poslati do blázince. Stížnosti na neoprávněné uzavření v ústavě choromyslných mohou býti tu a tam oprávněny; ale dojista je podobných případů daleko méně, než se domníváme na základě brožur a zpráv novinářských.

Jisté známky zevní mohou poukazovati na disposici ku poruchám duševním. Tak úchylky ve tvaru obličeje a lebky; silné oploštění záhlaví, naduřelé čelo, šišatá neb abnormě velká či malá lebka, vyvstalost spodní čelisti atd. Mnohdy se dostavují zuby pozdě, nepravidelně a ve špatném útvaru. Lupínky mezikostní (fontanelly) zavírají se velice pomalu. Rovněž tak pokládá se vzrůst trpasličí, vlčí huba, nedostatečný vývin prstů a palců, nápadná forma ušních boltců, hluboko do obličeje sahající kštice atd. za příznak

zvrhlosti. U hochů bývají částky pohlavní často znetvořeny: varlata setrvávají v dutině břišní neb dučeji tříselním, nebo jsou — právě tak jako úd — nápadně malá; ústí roury močové nalézá se na nepravém místě atd. Velmi jsou podezřelé často záchvaty křečí v nejútlejším mládí.

Duševní nadání jest u vrozené náchylnosti ku choromyslnosti nanejvýš rozmanité: od zblbělosti a slabomyslnosti až do skvělých talentů v oboru hudby, malířství, mathematiky atd. jsou všechny stupně zastoupeny. Mnohdy poukazují na dědičné zatížení i jisté nedostatky charakteru: silně vyvinuté sobectví, náklonnost ke lži, radost z týrání zvířat, náklonnost k pudům zločinným. Přes to jde Lombroso příliš daleko se svojí domněnkou, že zločinci vesměs jeví určitou řadu tělesných a duševních známek zvrhlosti, které je přírodou ku zločinům do jisté míry předurčuje, a že takto „znamenaní" jsou v pravém smyslu nuceni státi se zločinci.

Trpí-li někdo utkvělou představou, že se mu děje bezpráví a že se stal obětí mstivosti a zlomyslnosti jiných, pak jedná se ostihomam (quaerulenci). Osoby, takovýmto druhem pomatenosti stižené, obtěžují úřady podáními a žalobami, vedou jeden proces za druhým a tím nezřídka hospodářsky zničují, ač jsou jinak „zcela rozumní lidé".

Jinou, často se vyskytující chorobou duševní je těžkomyslnost (melancholie). Mnohdy jí po delší dobu předchází nedostatek chuti k jídlu, poruchy zažívání, bušení srdce, trvalé bolení hlavy, únavnost, nechuť ku práci duševní i tělesné, nespavost, stísněná nálada. Člověk těžkomyslný trpí stavy úzkostnými a děsivými klamy smyslů; uvaluje sám na sebe traplivé obžaloby; bojí se nezhojitelných chorob a v takovém depressivním stavu činí nezřídka dobrovolně konec svému životu.

U lidí věku pokročilého shledáváme se někdy se slabomyslností starců. Tato vyznačuje se úbytkem duševních sil, chorobným sobectvím, klesnutím mravnosti, často i chorobně opětovným vzplanutím pudu pohlavního.

Šílenost opilců (delirium tremens) vypukavá ponejvíce náhle, družíc se obyčejně ku zánětu plic neb jinému horečnatému onemocnění, k úrazu či operaci. Nemocný je do krajní míry rozčilen, zuří, třese se, vidí myši, ďábly atd. a trpí při tom těžkými poruchami zažívacími. Chronická pomatenost pijáků jeví se v neskrotitelné dráždivosti, prudké žárlivosti a stihomamu. Padoucnice (epilepsie) a změknutí mozku (paralysa) budou projednány v odstavci zvláštním.

Se stanoviska povšechného jeví se u chorob duševních klamy smyslové, poruchy rozumové činnosti, cítění a vůle.

Klamy smyslové týkají se hlavně sluchu, zřídka zraku a chuti. Nemocný slyší hlasy a zvuky, jež v tu chvíli neexistují, vidí všeliké přízraky, jaké se zjevují jen ve stavu vysoké horečky.

Poruchy činosti rozumové jeví se v tom, že nemocní spáchají různé činy, kolikráte s plnou zdánlivě rozvahou, aniž by však si byli vědomi svého jednání. Tak hodil jistý mladík za přítomnosti císařovy v Brémách kusem železa po voze monarchově. Domnělý zločinec byl pijáctvím otcovým těžce dědičně zatížen, trpěl padoucnicovými křečemi a nemohl se po svém zatknutí na nic upamatovati. Návalem tlačenice obecenstva byl uveden ve stav zvláštního rozčilení. Založení ohně, náhlé opuštění služby či vojska atd. lze často z podobných stavů odvoditi. V jiných případech jeví se poruchy rozumové činnosti v nedostatku schopnosti rozpomínací, v nemožnosti správného seřadění myšlenek (zmatenost); nebo pacient skáče v hovoru bez ladu a skladu z jednoho předmětu na druhý (těkavost představ). Matné představy jmenují se dle obsahu chorobné myšlenky „stihomamem“, „slávomamem“ atd.

Poruchy v oblasti cítění a vůle jeví se v naprosté lhostejnosti nebo ve veliké dráždivosti s občasnými návaly zuřivosti. Někteří nemocní jsou puzeni k páchání zločinů, jako krádeže, loupeže, vraždy, založení ohně, násilného smilstva. Jiní jsou náchylni k pohlavním zvrácenostem: prznění dětí, obcování se zvířaty atd.

b) Za příčiny duševních poruch lze v prvé řadě uvésti chorobné stavy rodičů a předků; těžké choroby nervové, opilství, příjici, otravu olovem atd. Tím podmíněné oslabení soustavy čivové jsou pak půdou, na které — dík různým otřesům a škodlivinám vezdejšího života — se vyvíjejí nemoci duševní. Německo čítá dnes okrouhle 200.000 choromyslných — dostatečný to zajisté důvod ku zpytování svědomí....

Ku škodlivinám, zvenčí působícím, náleží: horečný spěch v boji o existenci; trvalá stísněnost mysli, jaká pochodí ze starosti o chléb, z rozruchy poměrů rodinných, nešťastné lásky, ponížení, dále příjice a hojného požitku lihových nápojů. R. 1905 bylo na psychiatrické klinice v Mnichově přijato 836 mužů a 537 žen. Z nich bylo stiženo 253 mužů a 30 žen poruchou mysli výhradně původu alkoholického. Mimo to byla ve 311 případech zjištěna vleklá, u 22 prudká otrava alkoholem, tak že 61.8% mužů stalo se obětí pijáctví (Krä-

pelin). Pití omezuje tělesné funkce, ochromuje síly duševní, vede ku ztroskotání rodinného blaha a k hospodářské zkáze. Tak se řadí jedno ku druhému. Kdo je dědičné zatížen, měl by se úplně zříci opojných nápojů I sebe menší množství jest proň pohromou. Ale kolik je dědičně zatížených! A jak těžko jest jednotlivci za nynějších zvyků žíti zdrželivě! Pijáci měli by býti zavčas dopraveni do zvláštních ústavů pro opilce. Mnozí se tam úplně pozdraví a ujdou tak blázinci.

Dále je nezbytno potírati obcování mimomanželské, základní to pramen příjice. Epileptikové, pijáci a vyhojení blázni měli by zůstati bezdětnými. V takovém případu je povinností zabrániti početí.*)

U dětí, dědičně zatížených jest rozumná výchova nanejvýš žádoucí! Především dlužno děti správně vyživovati. Kávu, čaj a jiná dráždidla vyloučiti. Vzdušnou lázeň zařaditi do denního rozvrhu hodin. Síliti vůli. Buditi sebedůvěru. Při rozčilujících událostech klásti váhu na sebeovládání. Nahodilý duševní rozlad potlačovati vzpružují domluvou. Vštěpovati veselejší nazírání na život. Záhy seznati a všemožně potírati všechny odchylky v povaze, aniž by úmysl ten byl dítěti průzračný. Jednati vlídně, ale určitě, dle pevných zásad.

Zvláštního ohledu vyžaduje vývoj pohlavní. V té době se totiž u dětí dědičně zatížených často zcela náhle vyskytuje porucha duševní.

Jinou, byť i poměrně vzácnou příčinou choromyslnosti bývá veliké vyčerpání sil následkem duševní námahy, po uplynutí horečnatého onemocnění, po velkém strádání a v seslabujících, vleklých chorobách.

c) Při slově „blázen“ tane obyčejně každému na mysli představa zuřivce. To je nesprávný náhled. Nutno rozeznávati stavy akutní od chronických. Prudká porušení mysli ovšem začasté počínají živým rozčilením, jež se stupňuje až k zuřivosti. Leč i zde předchází obyčejně po nějakou dobu rozrucha v celkovém stavu, za níž si dotyčný naříká na úzkost a neklid, je nezvykle rozladěn a dráždiv a nezřídka i tuší svůj příští osud. Po vypuknutí choroby zamění se obyčejně stísněná nálada pojednou za zvýšený pocit síly a neskrotnou touhu po zvětšené činnosti. V záchvatech zuřivosti vyvinují nemocní neuvěřitelnou sílu. Nenastane-li vyléčení, dostavují se průběhem času poruchy v přijímání potravy, tak že je nutno se

*) Srovnej spis: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí“ (Pohlavní život a jeho poblouzení). Napsal Dr. Fr. Schönenberger a W. Siegert. Nákladem Förstera & Borriese ve Cvikavě (v Sasku).

uchýliti ku živným klystérům. Vědomí se víc a více kalí, a znenáhla dojde k úplnému pomatení a zblbění. Vrátí-li se opět duševní zdraví, může býti vyléčení buď úplné a trvalé, nebo zbudou pozůstatky chorobných představ a smyslových klamů. Vzdor tomu mohou se obyčejně tyto, na polo jen vyléčené osoby zcela nerušeně ve veřejnosti pohybovati a bez závady se vrátiti k původní své činnosti. Vždy však jim bude scházeti duševní svěžest a hlubší zájem pro okolí. Na štěstí jsou vyhlídky na úplné zhojení u akutních stavů poměrně příznivy, zvláště byla-li choroba záhy rozpoznána a případné léčení ihned předsevzato. Méně tak platí pro formy vleklé, zvolna jen se vyvíjející. Leč i zde nezřídka nastává podstatnější polepšení a nemocní se přispůsobují zvyklostem zdravých vrstevníků tou měrou, že mohou zcela dobře ve vhodném okolí a za přiměřené léčby tráviti svůj život i mimo ústav.

d) Ošetřování choromyslných, u kterých nutno počítati s možností samovraždy neb návalu zuřivosti, neb kteří se mohou násilnými činy státi okolí svému nebezpečnými, musí se díti ve zvláštních, uzavřených ústavech Nikdy není radno otáleti s dopravou, až „se něco stane“. Pak bývá i na léčbu obyčejně pozdě. Dnešní dobou pohybují se zcela volně četní choromyslní a nebezpeční epileptikové a plodí potomstvo, které je v nejvyšším stupni duševně zatíženo.

Názory o léčbě a ošetřování choromyslných doznaly průběhem posledních desetiletí velikých pozměn. Až do 18. století vládlo přesvědčení, že choromyslní jsou „posedli“ ďáblem neb zlými duchy (démony), a proto s nimi nakládáno jako se zločinci hodnými smrti. Nesčíslní nemocní, kteří trpěli slabomyslnosti starců, hysterií, padoucnicí, těžkomyslností, pomateností neb stavy deliriu podobnými, padli za oběť pronásledování „čarodějů“, tak dlouho mučeni, až doznali domnělé obcování s „peklem“, a pak na hranici upáleni. Když r. 1738 vypukl požár v „blázinci“ frankfurtském, zapověděl tehdejší purkmistr východy otevříti, tak že všichni pacienti uhořeli. V Prusku učinil přítrž pronásledování „čarodějů“ Bedřich Vilém I., v Rakousku Marie Teresie, přes to však byly ještě do 19. století tu a tam čarodějnice popravovány. R. 1793 odvážil se slavný francouzský psychiatr Pinel ve velké nemocnici pařížské (Salpetrieře) čtyřiceti bláznům odníti řetězy a jim za dozoru strážců dovoliti procházku po dvoře. R. 1839 odstranil anglický lékař Conolly u svých nemocných jakýkoli násilný systém. Uplynula však celá desetiletí, než se všeobecně nadobro upustilo od dřívějších způsobů mučení, jakým byla svěrací kazajka, pytel, neb židle, studené lázně a neko-

nečné kapání vody na hlavu. Dnešní blázince jsou nemocnice, zařízené dle všech požadavků zdravotnictví. Lehčí stavy rozčilení utišují se hlavně prodlužovanými vlahými koupelemi a klidem na lůžku, a jen při náhlých a prudce vystupujících záchvatech (zuřivosti) dávají se nemocní do zvláště k tomu účeli zařízených místností, kde si nemohou nijak ublížiti. Jinak stýkají se navzájem jako členové veliké rodiny, hojně se pohybují na čerstvém vzduchu, pracují v zahradnickém a hospodářském oddílu ústavu, ve vhodných dílnách, po domě i v kuchyni, a tím — právě tak jako hudbou, zpěvem, hrami a přiměřenou četbou — se odpoutávají od svých chorobných představ a zachraňují před úplným zblbnutím. Ošetřování samo vyžaduje nejen velké svědomitosti a zkušenosti, nýbrž i důkladné trpělivosti. Že obé není vždy a všude k disposici, leží ovšem na bíledni a s dostatek vysvětluje okolnost, že tu a tam se objevují stížnosti na chyby opatrovnictva.

Nevhodné ošetřování udržuje odpor nemocného v stálé činnosti, a takovýto „válečný stav“ působí nanejvýš nepříznivě na stav celkový. Těžkomyslní potřebují vzhledem ku své náklonnosti ku sebevraždě obzvláště přísného dohledu. Na nemocné, trpící stihomamem, velice tíživě působí nesprávné s nimi jednání, odřeknutí přání pomoci a osamocení v ústavě. V ohledu tom i jiném zajisté by se událo daleko méně přehmatů, kdyby naši právníci byli vyškoleni též v oboru psychiatrie.

Tam kde je podezření na počínající poruchu duševní, dá se při včasném zakročení mnoho docíliti i při ošetřování domácím. Jen že třeba léčiti celého člověka a ne pouze jen chorobný mozek. Co se v ohledu tom činiti má, ukázal jsem již v odstavcích předchozích.

---

2. Slabomyslnost a blbost*).

U slabomyslnosti vždy se jeví více méně zřetelné překážky ve vývoji a chorobné změny v mozku. Buňky nervové jsou buď nedostatečně vyvinuté neb počtem značně omezené; výběžky jich malé a sporé; spojovací vlákna chorobně změněná; brázdění mozku

*) Z části dle Ziehena: „Duševní nemoci věku dětského“; nákladem Reuthera & Reicharda v Berlíně. Doporučuji spisek ten zejména učitelům k podrobnému studiu. Rovněž i práci Trüperovu: „Psychopathická méněcennost ve věku dětském“ a „Počátky abnormních zjevů v duševním životě dětském“. Nákladem Bonde-ho v Altenburgu.

jest nezřetelné; váha jeho malá; v dutinách nalézá se hojně tekutiny. Množství duševních sil jest dle různosti stavu mozkového u jednotlivých slabomyslných velice nestejno. Rozeznává se debilita, imbecillita a idiotie (blbost). Idiotie je nejtěžším, debilita nejlehčím stupněm slabomyslnosti. I ústa lidu mluví v podobném smyslu o člověku „hloupém", „omezeném" a „blbém". Přes to je velmi nesnadné rozeznávati lehčí druh slabomyslnosti od nepatrného školského vzdělání člověka jinak tělesně i duševně zdravého. Mnohdy se zdá osoba mírně slabomyslná probudilejší a inteligentnější než jiná s nedostatečnou průpravou školní.

Vnímavost slabomyslných jest poměrně nejméně poškozena. Oni vidí, slyší, čichají a ochutnávají obyčejně beze vší zvláštní újmy; toliko cit (pro teplo, studeno, tlak atd.) zdá se být poněkud snížen. Avšak smyslové dojmy nemohou v mozku trvale utkvíti. Odtud onen nedostatek představ. Rovněž se daří spojování jich v pojmy toliko nedokonale. Rozumí se, že se tu jeví dle stupně onemocnění rozdíly nesmírně veliké. Jsouť blbci, kteří se ani nenaučí rozeznávati otce a matku od osob cizích. Těžce slabomyslní znají a rozeznávají sice své šaty, hračky, obydlí a nejbližší sousedstvo, naučí se i činit rozdíl mezi psem a krávou, květinou a stromem, avšak nedospějí ku všeobecným představám, že pes i kráva jsou zvířata, květina i strom rostliny. Osoby, stižené lehčím jen druhem slabomyslnosti, disponují při dobré výchově jistýmsi souborem zevních znalostí, dovedou též spojovati jednotlivé představy, chápati příčinu a její působení; naproti tomu jeví nepopíratelný nedostatek složitých představ. Idiotům a těžce slabomyslným chybí mnohdy barvocit, a mírně slabomyslní často zaměňují barvy. Představy čísel jsou omezeny. Slabomyslní lehkého stupně naučí se sice dle jisté šablony počítati, ale nedovedou docíliti konečného závěrku. Podstatnou známkou slabomyslnosti všech stupňů je nedostatek oněch představ, jež spočívají v oboru mravnosti. Pojmy vlastnictví, zla a dobra, pravdy a lži, vděku, povinnosti atd. jsou pro mnohé slabomyslné „prázdným zvukem". Příchylnost k rodičům, učitelům, dobrodincům jest u nich velice vzácná. Zřídka kdy postrádáme nevděk, závist, škodolibost, mstivost. Za to marně budeme pátrati po trvajícím zájmu, citu pro povinnost a respektu. Velice význačný je nedostatek lásky ku pravdě. Ku krajnímu sobectví družívá se ráda chorobná ješitnost a samolibost." Tato přesná výtka morálních nedostatků, ve které Zichen úplně souhlasí se Sollierem, neodpovídá ovšem zplna názorům ústavních učitelů a paedagogů. Nejspíše bude hojně výminek. Vždy bude nutno posuzovati pochy-

bení slabomyslných jinak než u osob duševně zdravých. Jednání jich děje se vždy spíše z pudu než z rozvahy, a na jich výpovědi nelze se nijak spolehnouti, poněvadž snadno podléhají „klamům paměti“. Často se stává, že slabomyslné děvče beze všeho důvodu obviňuje učitele, vlastního otce neb jiného muže z nemravných skutků. „Následkem zvýšené dráždivosti oddávají se slabomyslné dívky mužům velice lehce, ano přímo je k tomu i vábí“. Založení ohně z pomsty za odepření almužny bývá velice časté. V podráždění a hněvu dopouštějí se osoby slabomyslné často nejnásilnějších činů. U lehčích stupňů slabomyslnosti jeví se někdy v jednání nápadná zchytralost. V dětském věku jeví slabomyslní často náchylnost k rozbíjení hraček, trhání šatů a peřin, týrání sourozenců a zvířat, ku lži a spílání i krádeži; bývají velice lstiví a zlomyslní, zcela beze studu oddávají se onanii, odbíhají od krbu rodinného atd. I nejlepší vychování nedovede tyto mravní nedostatky z kořene odstraniti, poněvadž jsou právě následky chorobné stavby mozkové. Mnohdy označuje se slabomyslnost již zevně jistými známkami degenerace. Pro těžké formy je charakteristickou neodstranitelná koktavost.

Vrozená slabomyslnost je rodičům záhy nápadná; mnohdy již pouhou přítomností jednotlivých příznaků zvrhlosti. Děcko se těžko učí choditi a mluviti; ničeho si nevšímá; nesleduje očima hýbající se předměty; později při hrách jeví velký nedostatek fantasie a porozumění; nedovede jíti patřičným spůsobem na potřebu atd.

Hlavní příčiny slabomyslnosti uvedl jsem již dříve. Mimo to ku vzniku jejímu přispívají: těžká rozčilení v těhotenství; značné stištění hlavičky při porodu; úrazy hlavy; křivice; onemocnění žlázy štítné („vole“); záněty mozkových blan; nádory a krevní výrony v mozku.

O výchově a ošetření slabomyslných praví Ziehen: „Není jediného případu vrozené slabomyslnosti, který by byl naprosto neschopen zlepšení a vychování.“ Léčba musí však započíti velice záhy, a to lékařem dokonale vyškoleným, a vychování svěřeno ruce učitele v oboru tom zkušeného. Blbé nejlépe umístiti v ústavech uzavřených. I pro slabomyslné se značnými nedostatky mravnosti hodí se nejlépe vychování v ústavu. Tak zvané ústavy nápravné (korrekční) a k nucené výchově sloužící se však k tomu účeli nehodí, poněvadž v sobě hostí mnoho mravně sešlých elementů, které mají na děti škodlivý vliv. Bohužel není doposud dostatek vhodných ústavů pro méně majetné. Vzdor tomu neměl by se stát ani obce lekati výdajů pro takováto zařízení, „poněvadž

nepodléhá žádné pochybnosti, že právě z dětí mírně slabomyslných vznikají později vlivem nedostatečné výchovy ony nesmírné zástupy zločinců, tuláků, prostitutek atd., a že přemnohé z nich padají za obtíž veřejnému chudinství, které by si v prostém povolání samy mohly vlastní chléb vydělati, kdyby tak se naučily včasnou, účelnou výchovou" (Ziehen). Ošetřování dětí v rodinách jest oproti přechovávání ústavnímu výhodnější v těch případech, kde hlava rodiny disponuje potřebným časem i vzděláním, a kde lze se domnívati, že styk s velkým počtem stejnorodých chovanců by působil opravdu nepříznivě. Slabomyslné dítě nemělo by nikdy zůstati přes čtvrtý rok svého věku bez účelného vychování.

Ve vlastní rodině se zřídka čeho docílí. Brzy jsou rodičové příliš povolni, brzy příliš přísni. Obé škodí. Mimo to vliv na zdravé sourozence je tu nanejvýš nepříznivý. Lehčí formy slabomyslnosti, u nichž se nejedná o zvláštní nedostatky mravnosti, lze nejlépe ošetřiti ve zvláštních „výpomocných třídách pro děti slabomyslné".

Vedle vzdělání duševního má výchova hleděti i k odstraňování poruch mluvy. Krátké hodiny vyučovací musí býti vystřídány hrou a vhodným pohybem. I ve třídách „výpomocných" měl by se dozor po celý den prováděti. Čím méně jsou slabomyslné dítky samy sobě ponechány, čím řídčeji se stýkají se svými rodinami, sourozenci neb jinými dětmi, tím jistější a trvalejší jsou vyhlídky. Zdravé děti nerozumějíce nemocným škádlí se s nimi; to však slabomyslné dráždí a k výbuchům zlosti ponouká. Vedle tohoto nepříznivého vlivu hrozí též nebezpečí, že zdravé děti podobným stykem mohou sesurověti.

Velmi důležité jest co největší prodloužení období školního a včasné vyučení některému vhodnému povolání: zahradnictví, hospodářství, truhlářství, obuvnictví, zámečnictví, kartáčnictví, pletení košů a židlí atd. Vzorným příkladem jsou v tomto ohledu zařízení pařížská (Bicètre), ve kterých se zaměstnávají děti již od desátého roku přiměřeně k jejich náklonnostem. „Výsledky jsou daleko větší než při vyučování pouze všeobecném".

„Další vývoj značně odvisí od sociálního postavení rodičů: slabomyslný syn bohatých hraje si na elegána, pije, hraje, podvádí a dělá dluhy; chuďas však obyčejně záhy si zatulačí a v brzku se octne na dráze zločinné" (Ziehen). „Z pravidla máme co činiti s lidmi, kteří by zcela dobře mohli žíti na svobodě, ale nedovedou se vzepříti svůdci alkoholu" (Kräpelin). Mezi 1905 chovanci mnichovského ústavu choromyslných bylo tak shledáno u 42.9%. Proto je péče o slabomyslné, kteří škole odrostli, nanejvýš důležitá. Ti musí

býti předáni vhodným rodinám neb venkovským koloniím, sic jinak — sami na sebe odkázáni — v krátkém čase hynou v bahnu lidské společnosti.

Léčení děje se hlavně správnou výživou, pobytem na čerstvém vzduchu, koupelemi vzdušnými a tělesným cvičením. Případné snad výrůstky v dutině nosohltanové musí býti co nejdříve odstraněny.

Výchova slabomyslných dětí vyžaduje netoliko hlubokého pochopení povahy dětské duše a znalosti vývoje mluvy u normálního jedince, nýbrž i mnoho, velmi mnoho trpělivosti, vytrvalosti, věrnosti a paedagogického taktu. Nikde není řemeslná šablona méně na místě než zde. Jen kdo je nadán opravdovou láskou k bližnímu, smí se věnovati výchově těchto „chudých duchem".

---

3. Zánět mozku a mozkových blan.

Jemne rozdíly mezi oběma chorobami nejsou vždy zřejmě znatelny.

Příčiny. Otřes hlavy a uraz lebky nárazem, pádem a uhozením. Silné oslunění hlavy. Těžká chřipka.

Příznaky. Prudké píchání v hlavě, často i v šíji. Přidruzi-li se k tomu i zánět v míše, pak bolesti sálají i v krajině hřbetní. Pomalý tep. Ztrnulost zorniček. Velké zaujetí, závrať, blouznění, občasná ztráta vědomí i křeče. Dávení. Tvrdošíjná zácpa. Někdy vysoká horečka. Nemocní obyčejně leží s očima na polo zavřenýma, tiše bědují a ob čas skřípají zuby.

Zánět blan mozkových vyvíjí se často nápadně pomalu. Závrať a píchání v hlavě mohou se jeviti již několik týdnů napřed. Bodání lze cítiti při každém pohybu; rychlejší chůze, jízda, tělocvik atd. jsou znemožněny vzhledem k nepříjemnostem otřesu. Bolesti neulevují ani v noci, tak že spánek nepřinese nijakého osvěžení. Často si pacient během hovoru nemůže již vzpomenouti na některé slovo.

Záněty mozku jsou onemocněním těžkým a končí nezřídka smrtelně. I po zhojení mohou zůstati obrny, hluchota, poruchy řeči a zblbění jako trvalé následky.

U dětí rachitických, po těžkých horečnatých chorobách, úrazech lebky atd. dochází někdy ku vleklému zánětu blan mozkových, jenž se vyznačuje bodáním v hlavě, zaujetím a závratí.

Tuberkulosní zánět omozečnic zaplatí mnohé dítě životem. Vyvíjí se pozvolna. Zprvu jsou dítky mrzuty, bez chuti k jídlu i hrám, vůčihledě hubení, naříkají na bolení hlavy a přestanou se smáti. Po dvou až třech týdnech objevují se známky počínajícího podráždění mozku: bolesti v hlavě, dávení, veliká citlivost, stoupání teploty. Poněvadž se následkem zánětlivého pochodu nahromadí mezi blánami mozkovými značnější množství tekutiny, začínají se v dalším průběhu choroby dostavovati příznaky tlaku na mozek: dítky zavrtávají hlavičku do polštářů, skřípají zuby, leží téměř v úplném bezvědomí, přerývaném toliko bolestným výkřikem. Oči jsou obráceny v sloup, tak že jen bělmo prosvítá. Břich je vtažen. Tu a tam záškuby svalové. Posléze se dostavují křeče s čím dál kratšími přestávkami, až konečně podlehne útlý organismus neúprosné smrti.

Léčení. Čím dříve si malý pacient ulehne, tím snesitelnější je průběh choroby. Svrchní část těla budiž vyvýšena. Světnice nechť je udržována v stejnoměrném chladu. Péče o naprostý klid. Na hlavu studené náčinky neb chladič. Ku svodu krve slouží zahřívající lázně (35—42°) se suchým zabalením; chladné omývání; dráždivé kompressy na šíji a hřbet, břišní oviny, zábaly nohou; lázně ústní; horké klystéry (40—45°). Při bezvědomí třikrát denné studené polevy hlavy. Podle postele postavíme širší nádobu, pozdvihneme hlavu nemocného stranou a v té poloze ji 5 až 6krát za sebou polijeme.

Za potravu hodí se mléko sladké i kyselé, podmáslí, lehké polévky, ovocná a pomerančová šťáva, jablečná zavařenina, rozmačkané jahody a jiné prostředky osvěžovací.

Změknutí mozku (paralysa)

jest těžkou pomalu postupují chorobou, která záleží v pozvolném mizení kůry mozkové. Mnohdy vede ku hospodářské zkáze a může míti za následek největší nepříjemnosti pro rodinu, poněvadž pacient se ve svém chorobném velikášství dopouští činů nanejvýš zpozdilých. Proto je důležito s obrazem tohoto onemocnění se důkladně seznámiti, aby v daném případě záhy byla dokázána nepříčetnost pacientova a umožněna včasná jeho doprava do ústavu.

Hlavní příčiny onemocnění dlužno hledati v úrazech lebky, příjici a hojném požívání alkoholických nápojů. Příjice oslabuje

mozek i míchu a činí je tak náchylnými ku těžkým chorobám. Přidruží-li se k ní dědičné zatížení, silné pití a kouření, časté prochlazení, těžké rozčilování a trvalá stísněnost mysli, nelze se diviti, že na půdě přestálé kdysi příjici vzniká tak těžké onemocnění. Boissier dokázal, že případy změknutí mozku množí se se spotřebou opojných nápojů.

Příznaky. Možno rozeznávati čtyři hlavní období nemoce.

Z počátku je nápadnou jistá duševní otupělost. K tomu přistupuje zvláštní lhostejnost vůči okolí; veliká dráždivost, při každé maličkosti propukávající; celkoyá skleslost; bolestná nálada; roztržitost. Rovněž často se objevují všeliké odchylky v ohledu pohlavním, kterých se dotyčný dopouští oproti zvyklostem dřívějším. Zanedbávaje vlastní manželku spůsobem mnohdy velice příkrým, vyznamenává svojí náklonností třeba choť svého nejlepšího přítele, tak že co chvíli dochází k vážným výčitkám a mrzutostem.

Po několika měsících začne se stav pacientův zdánlivě lepšiti, tak, že si příbuzní poněkud oddechnou Nemocný se cítí zdráv, je duševně čilý, opět se stará o svůj obchod, jeví nadměrnou podnikavost, snuje nejlepší plány do budoucna, cestuje, staví, kupuje, spekuluje, ale nezaměstnává se více „s takovými maličkostmi jako dosud“, nýbrž odvažuje se k podnikům velkým a neštítí se ani krádeže, aby si to či ono pojistil. Lidé, kteří dříve žili skromně a spořivě, rozhazují nyní ve svém velkomamu peníze plnýma rukama a to často za věci malicherné, stávají se pojednou přehnaně společenskými, jsou plni všelikých výstředností, zkrátka provozuji věci, o kterých se jim dříve ani nezdálo.

Později stává se mluva nejistou. Pacient často se snaží, aby vyslovi' řadu slov tak, jak mu je lékař předříkal. Při psaní vynechává jednotlivé písmeny i celá slova, tak že se mnohdy nelze dopátrati náležitého smyslu. Každou chvíli se přepočítá, dopouští se všelikých chyb a nesprávností. Listonoš mu neodevzdává řádně psaní, personál je stále usvědčován z nepoctivosti atd. Leckdy se vede nemocnému po nějaký čas opět lépe, tak že nikdo u něho nepozoruje nic abnormního.

Zakončení choroby jest pak stihomam, záchvaty zuřivosti a úplné duševní zatmění.

Léčení odpovídá pokynům, již dříve při nervových chorobách vytčeným. Zejména je důležita diéta, prostá kyseliny močové, a vydatná každodenní stolice. Rovněž vzdušné lázně a ony vodní procedury, které ulehčují mozku, mají tu důležitý význam.

Při vzmáhání se choroby má se nemocný dáti se ústavu; především však nutno jej záhy prohlásiti za nepříčetného, aby se svými výdaji a podniky nezničil v ohledu hospodářském.

Padoucnice (epilepsie).

Německá říše čítá asi 70.000 epileptiků. Ve 20% všech případů počíná onemocnění před desátým, v 75% pak před dvacátým rokem života.

Příznaky. Nemocný ztrácí pojednou vědomí a svalí se na zem; obličej a rty zmodrají; u úst objeví se pěna; palce jsou křečovitě sevřeny; v těle se jeví cukavé záškuby; i hlava sebou trhá nahoru a dolů. Po záchvatu zbývá vždy veliká zmalátnělost. Někdy se zjevuje jako předzvěsti záchvatu mravenčení v rukách a nohách, chvění svalů, zaujetí hlavy a závrať. U některých nemocných jsou záchvaty celkem vzácné, u jiných se opět vyskytují vícekrát přes den. Období dobrá se střídají se špatnými.

U jednotlivých pacientů objevují se na místě záchvatů toliko lehčí poruchy vědomí. Lze zpozorovati toliko náhlé poblednutí, plachý zrak, bezmyšlenkovité pohrávání se šaty. Anebo pacient cítí pojednou zvláštní slabost a závrať; vědomí se na chvíli ztrácí; zrak je strnulý; mluva vázne; údy se třesou. Dostaví-li se takovéto „tiché záchvaty“ v noci, pak leží dotyčná osoba po několik minut s polootevřenýma očima, skřípe zuby, trhá údy, ale pak spí pokojně dále.

Objevují-li se podobné příznaky, pak nutno co nejdříve vyhledati radu lékařskou, poněvadž pronedbání toho se těžce mstí. Křeče v útlém věku dětském, jež bývají vyvolány ozubením, hlísty, těžšími poruchami trávení atd., mohou svědčiti o náchylnosti ku této chorobě právě tak jako časté výkřiky ze spaní. Dítky, u nichž se později vyvine epilepsie, jsou již ve škole nápadny svým zvláštním chováním. Tu pohybují rukama a nohama, tu opět sahají bezúčelně po tom či onom předmětu, jindy zase jim všechno padá z rukou. Často sedí se zrakem ztrnulým, jako by byly duchem nepřítomny. Tresty se mysl jen tísní a vznik choroby podporuje. Kdyby se při „nespůsobech“ a „nepozornosti“ dětí vzpomnělo vždy též na možnost vlivů tělesných, pak mnohému zlu by se dalo zavčas odpomoci.

Mnozí epileptikové podléhají občasnému zastření mysli, spojenému mnohdy s prudkým rozčilením. V takových dobách zdají se

býti úplně při rozumu, v pravdě však jednají pod nátlakem chorobných představ, které je svádějí ku činům trestným. Tací pacienti jsou okolí svému nebezpečni a patří do ústavu. Trpí-li některý zločinec padoucnicí neb míval-li v mládí epileptické záchvaty, pak nelze jej považovati za osobu duševně normální. Zřídka kdy bývají epileptikové trvaleji duševně zdatni; spíše propadávají průběhem doby stavům chorobné dráždivosti a úpadku duševních sil, ano dokonce i úplnému zblbnutí. Známými výminkami byl Julius Caesar a Napoleon I., ačkoli i u tohoto lze porážky v posledních jeho letech vysvětlili oslabením duševním. Dle Ziehena upadá 20% dospělých epileptiků v těžký a dalších 60% v lehčí stupeň slabomyslnosti. Vznikne-li padoucnice ve věku dětském, pak vede téměř vždycky a rychle k duševní seslabenosti. Čím rychleji se množí řada záchvatů, tím rychleji to jde s kopce. S přibývající slabomyslností spojují se takřka vždycky i neblahé změny ve sféře citné a morální: pacienti se stávají dráždivými a zlostnými; nejmenší popudy postačí, aby se dali strhnouti k násilnostem; s pravdou neberou to již tak přísně a do jednání jich se znenáhla vkrádá lstivost a potměšilost. Padoucnice bývá často sdružena se vrozenou chabomyslností.

Mezi duševní poruchy povahy epileptické sluší řaditi i onen podivuhodný stav, který zoveme d i p s o m a n i í. Slovem tím vyrozumíváme periodický návrat neodolatelné touhy po pití. Lid pokřtil podobné osoby názvem „kvartálních ochlastů". Po odbytém záchvatu mohou uplynouti celé neděle i měsíce, ve kterých nemocný se opojných nápojů ani netkne. Najednou se ho však zmocní nevysvětlitelný nepokoj; trpí špatným spaním, nápadným rozladem a mučivými pocity úzkosti; pijácký pud se stupňuje rostoucí suchostí v hrdle, až konečně nezřízenou touhu po alkoholu nelze více zadržeti. Nastává opojení až do úplné ztráty vědomí. Trapný ten stav je zakončen prudkým dávením; ale ještě po celou řadu dní žaludek churaví a mysl je stísněna. Jemnější povahy pociťují svůj osud obzvláště těžce.

Za hlavní p ř í č i n u padoucnice musíme pokládati hlavně dědičné zatížení, vzniklé závažnými chorobami nervstva, opilstvím a příjicí rodičů neb předků. Alkohol nazývá prof. Fuchs „jedem, který padoucnici přímo vyvolává jak u pijáka samého, tak u jeho potomstva." Prof Kräpelin zjistil roku 1905 mezi epileptiky své kliniky 65.1 proc. mužských a 28.5 proc. ženských pijáků. Ústavy v Bethelu u Bielefeldu čítají na 2000 epileptiků. Dr. Witten píše ve zprávě z roku 1904—5 o příčinách chorob následovně: „V první řadě jest nápadným moment alkoholismu. Alkohol působí i mírně isa požíván

jedovatě na protoplasma buněk; ty, které jsou nejjemněji organisovány, trpí nejvíce, tudíž buňky nervové a zárodečné. Poškození buněk zárodečných má za následek méně cenné. degenerované potomstvo. Padoucnice je výrazem této degenerace. Alkohol tedy přispívá k vývinu epilepsie jednou prostřednictvím rodičů, po druhé probouzením skryté k ní náchylnosti v letech vývoje. Proto připadá 28 procent onemocnění do bouřlivé, po opojení toužící doby 16—25 let a 56 procent do období dětství. To je na pováženou. Neměly by se ubohé tyto děti obrátiti ku svým rodičům s otázkou: „K čemu je zapotřebí toho vražedného německého pijáctví?“ Nemírné požívání lihovin bylo doznáno: „1. pacienty samými ve 23.07 proc.; 2. otcem ve 25 proc. a 3. jinými členy rodiny ve 20.2 proc. Mezi případy položky první uvedeny i takové, ve kterých bylo těžko rozhodovati, zda-li pacient pil proto, že byl epileptikem, anebo zda-li trpěl padoucnicí proto, že pil. V rubrice neznámých příčin nemoci jsou podle všeho zdání obsaženy ještě i jiné škodliviny, vzniklé alkoholem“. Osoby, které jsou dědičně zatíženy, měly by se tudíž za každou cenu úplně zříci piva, vína, kořalky i ovocných vín.

Jednou z dosud málo oceněných příčin padoucnice jest otravování vlastního organismu hnilobnými látkami střev následkem zácpy. Často jsou východiskem choroby i poranění hlavy a těžká onemocnění horečnatá. Vznikne-li padoucnice v letech pozdějších, pak může býti její příčinou i zkornatění tepen.

Jedná-li se o vyslovenou náchylnost k epilepsii, pak stačí nepatrné popudy, aby první záchvaty se objevily; tak ku příkladu: hlísty, leknutí, návaly vášně, shlédnutí křečového záchvatu u osoby druhé; duševní a tělesné přepracování, nemírné hry a ony cviky gymnastické, jež jsou spojeny s prudčími otřesy, úrazy hlavy, pohlavní rozčilení atd. U osob dědičně zatížených musí býti takovéto momenty dle možnosti vymýtěny.

Mezi chovanci chudobinců a donucovacích pracoven nalézá se velké procento epileptiků. Neboť tito jsou z valné části práce neschopni a za dnešních poměrů jsou bezděky nuceni k potulkám a žebrotě.

L é č e n í. Ohledně diéty platí pokyny již dříve pronesené. Potrava musí být nedráždivá a co možno prostá kyseliny močové. Dospělí nechť se vzdají i kouření. Velmi důležita jest péče o volnou stolici. Námah duševních i tělesných nutno se varovati. Hojný pohyb ve volném vzduchu. Sílení nervové soustavy lázněmi vzdušnými. Časté koupele, ale vždy za přítomnosti osoby druhé. Večerní

omývání nohou vlažnou vodou, aby se mozku ulehčilo. Témuž účeli slouží i masáž a jiné vhodné procedury vodoléčebné.

Po vyléčení nutno žíti na dále týmž způsobem jako za nemoci.

Jak se máme při záchvatu chovati, o tom poučuje odstavec o „první pomoci".

Staří nazývali padoucnici „morbus sacer" (nemoc svatá). Slované do dnes jí na mnoze říkají „boží vůle". Z toho vidno, že byla a jest pokládána za zvláštní, božstvem seslanou chorobu, proti které není radno se brániti. A přec jen účelné ošetřování může se dodělati dosti dobrého výsledku, neb alespoň omezení častějších záchvatů a oddálení úbytku duševních sil.

Epileptikové měli by se manželskému sňatku vyhýbati neb alespoň se zříci potomstva. Zabrániti otěhotnění jest pro ně přímo povinností.*)

B. ONEMOCNĚNÍ NERVSTVA BEZE VŠECH ZŘEJMÝCH ZMĚN ANATOMICKÝCH (NEUROSY).

1. Křečovité stavy jednotlivých oddílů svalových.

a) Bleskurychlé trhání jednotlivých svalů obličeje může pocházeti od špatných zubů, tlaku jizev, neduhů očních, příjice, posunčiny, nervósního seslabení neb špatného návyku.

b) Křeč svalů žvýkacích je velice časta při hysterii.

c) Trvalá prudká škytavka je stavem velice traplivým, který záleží ve křeči bránice a zjevuje se u osob nervosních často již po nepatrném přeplnění žaludku, mimo to i při rakovině žaludku a jater, při žaludečních vředech a jistých formách mozkových chorob. Hluboké vdechy, silné vytažení ušních boltců vzhůru, vsunutí malíku do zvukovodu a občasný doušek čerstvé vody spůsobují tu mnohdy dosti dobrou úlevu.

d) Křeč cév krevních. Při této stáhnou se tepénky, obkličující jemná vlákna svalová, tak že krevní oběh jest zamezen. Kůže pak zbledne a schladne; končetiny odumírají. I chronicky stu-

---

*) Srovnej spis: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí" (Pohlavní život a jeho poblouzení). Napsali Dr. Fr. Schönenberger a W. Siegert. Cena 3 Mk Nákladem Förstera & Borriese ve Cvikavě.

dené nohy a ruce mají za podklad takovéto křečovité stavy, které pochodí z příčin nervových. Proto osoby neurasthenické a hysterické téměř vždy jsou tím stiženy.

Léčení těchto stavů křečovitých spočívá hlavně v odstraňování zla základního. Především třeba potírati oslabení nervstva. Potřebné k tomu pokyny obsaženy jsou v jedné z předchozích kapitol. I chronický chlad nohou a rukou lze tímto spůsobem trvale odstraniti. Z vodoléčebných procedur se tu nejlépe osvědčují lázně končetin o střídavých teplotách, studené otěry nohou a bérců, polevy kolenní a spodní.

---

2. Křeče vzniklé zaměstnáním. Křeč písařská.

Křečové stavy tohoto druhu dostavují se toliko v oněch oddílech svalových, které jsou trvale zaměstnány určitým způsobem činnosti, psaním, hrou na housle či klavír, bubnováním, stáčením doutníků atd. Různá pojmenování křeč písařská, křeč bubeníků atd.) označují v podstatě jedno a totéž onemocnění; vlastní jeho příčinu dlužno hledati v oslabení soustavy nervové. Kdo má nervy úplně zdravé může psáti libovolně mnoho a dlouho, aniž by byl stižen křečí písařskou; kde však je nervová disposice, dostavuje se křeč při neustálém psaní velice snadno a může se i po vyhojení opětně objeviti. Tenké a kovové násadky podporují vznik křeče, poněvadž je musí písař držeti velice pevně. Kdo musí hodně mnoho psáti, nechť používá násadek různě silných, aby nebyly stále činnými tytéž svaly.

Léčení. Na čas nutno zaměstnání přerušiti a soustavu čivní síliti. Pokyny, k tomu směřující, obsaženy jsou v jednom z odstavců předcházejících. V prvé řadě lze doporučiti dvakrát denně (i v zimě) vzdušnou lázeň s důkladným pohybem. Mezi jednotlivými cviky, jakož i častěji přes den zaměstnávati prsty mocným svíráním a rozvíráním (30—40krát za sebou). Masáž ruky i paže. I celkové hnětení těla, odporové pohyby horní končetinou i dlaní, léčení elektřinou a hypnotismem vedou k cíli. Několikráte týdně přímo před spaním střídavá, teplá neb parní lázeň ruční s následným dráždivým zábalem celé končetiny. Mimo to i celkové procedury vodoléčebné. Ku psaní radno použiti násadek tlustých, ze dřeva neb korku, které po případě ještě lze ovinouti látkou, aby tlak na ně byl co nejmenší. Způsob držení péra musí býti každou chvíli střídán: jednou bude sevřena násadka palcem a ukazovákem, po druhé ukazovákem a prstem středním. K uvolnění napětí svalů, při psaní obyčejně čin-

ných, slouží zvláštní držadla, proti písařské křeči sestrojená (Langem, Nussbaumem atd.). Možno-li, uchylme se ob čas ku psacímu stroji, ač i při něm za trvalého používání snadno se vyvíjí obdobný stav křečový.

---

3. Nemoc Basedowova

jest těžkým onemocněním nervovým, které může léta trvati a jehož léčení vyžaduje mnoho trpělivosti.

Příznaky. Vystouplé bulvy oční, stluštělý krk, mocné bušení srdce, velmi urychlený tep, úzkostný výraz obličeje. Mimo to občasný průjem, chvění, hltavost, poty, pocity horka.

Příčina vězí hlavně v dědičném zatížení. Mocné pohnutí mysli bývá obyčejně východiskem onemocnění. U žen nijak nejsou vyloučeny vztahy k ústrojům pohlavním, k čemuž nutno řádný zřetel vzíti.

Léčení záleží hlavně v sesílení soustavy čivní. Nemocní potřebují především klidu, vzduchu, světla, mírné vodoléčby a přísně rostlinné diéty, při níž dlužno vyloučiti i požívání kávy, čaje, piva, vína, jakož i přílišné solení a kořenění. Hojně ovoce a mléka. Denní koupele vzdušné. Z vodních procedur lze nejlépe doporučiti: lázně uhličité; rychlé studené otěry s předchozím zahřetím (suchým zábalem, celkovým zavinutím, lázní světelnou, parní, horkovzdušnou či sluneční); oviny břišní. Velmi výhodné jest i léčení elektrické a masáž žlázy štítné. Obzvláštního pak významu jest léčba psychická a za jistých okolností i hypnosa.

---

4. Bolení hlavy.

Bolení hlavy je stálým zjevem u nemocí horečnatých; mimo to se vyskytuje i při poruchách trávení, zácpě, trvalém chladu nohou, chorobách mozkových, úrazech lebky, onemocnění ušním, nemocech ledvin, nepořádné čmýře atd. Jmenovitě osoby chudokrevné a neurasthenické mnoho jím trpívají. „Nervosní“ bolení hlavy označuje se tím, že se dostavuje z příčin nejnepatrnějších (námahy, hladu, žalu, hluku atd.; jeť příznakem nervové únavy a vyčerpanosti.

Léčení. Je-li bolení hlavy pouze průvodcem nějaké choroby, pak mizí zároveň s ní. Jinak nutno přihlížeti ku zlu základnímu. Je-li příčinou zácpa, pak péče o volnou stolici. Pochodí-li bolení hlavy

od chronické studenosti nohou, dlužno se starati o lepší oběh krevní. Při bolestech hlavy původu nervósního síliti celou soustavu čivní. V prvé řadě je na místě vzdušná koupel (jednou až dvakrát denně). Ostatní pokyny jsou obsaženy v odstavci o léčbě nervových chorob po stránce všeobecné.

Dočasné ulehčení bolestí možno zjednati masáží hlavy (od čela ku skráním); teplou či studenou lázní na nohy a nočními zábaly nohou neb lýtek). V jiných opět případech osvědčují se horké náčinky na šíji a zahřívání hlavy (zabalením do vlněných roušek, dráždivými oviny hlavy). I thé baldrianové (číška půl hodiny před spaním) se doporučuje. Mnohdy lze dosíci zlepšení pouhou suggescí. Rovněž i elektroléčba zjednává mnohou úlevu.

---

5. Migréna.

Migrénou vyrozumíváme prudké bolesti hlavy, vystupující toiko na straně jedné a to jmenovitě u ženského pohlaví. Záchvat opovídá se obyčejně nepokojným spánkem, zemdlením, tlakem v hlavě, závratí, nevůlí, zíváním, jiskřením před očima, stíženou mluvou a odumíráním ruky neb poloviny obličeje, trvá několik hodin i dnů a zakončuje se zpravidla dávením. Nemocní jsou vysoce citlivi vůči světlu a hluku. Mnohdy bývá stav ten provázen i prudkými bolesti žaludečními.

Nemoc záleží v nadměrné citlivosti soustavy čivní, která hlavně pochází z chybné výživy Tím, že se přednost dává masu, salámům, šunce, vývarům masným, vejcím, suchým luštěninám, kávě, čaji, pivu, vínu a jiným nápojům alkoholickým, přivádí se tělu příliš mnoho kyseliny močové a jí podobných látek. To omezuje oběh krevní v mozku, poněvadž přítomností močové kyseliny krev houstne. K tomu přistupuje i ta okolnost, že příliš jemná strava (maso, vejce, bílé pečivo) vede přirozeně ku zácpě a tudíž samovolnému otravování organismu jedy střevními. Vedle toho bývají příčinou choroby i výrůstky v nosohltanu, chudokrevnost a poruchy čmýry. Tím ovšem je zároveň naznačena i cesta ku léčení.

L é č e n í. Nejdůležitější odpomocí je v první řadě dieta, prostá kyseliny močové, která vyžaduje zdržení se kávy, čaje a lihovin, jakož i požívání potravy hrubší a syrové. Tím se mnohdy sama sebou upravuje i stolice. V nutném případě použije se i vlahých klystérů. Velmi příznivou jest masáž a vhodné užití vodoléčby I léčba

suggescí mívá velmi dobré výsledky. Mimo to hojný pohyb ve volné přírodě a zejména vzdušná koupel. Jedná-li se o poruchy čmýry neb výrůstky v dutině nosohltanové, pak pečovati o jich odstranění.

Během záchvatu zastříti okna, oddáliti jakýkoli hřmot, hlavu na lůžko hlouběji umístiti, do nohou přiložiti zahřívadla a nohy či lýtka obtočiti chladnými oviny. Mnohdy bolesti ulevují postranním tlakem na hlavu. Někomu pomáhá studené, jinému teplé zabalení hlavy (horkou vatou, pytlíky s pískem neb heřmánkem, parními kompressami). Při dávení osvědčují se jednou studené, jindy opět horké nápoje (slabý odvar heřmánku neb baldriánu).

---

6. Nespavost.

Nespavost projevuje se tím způsobem, že nemocný buď příliš dlouho bdí, než usne, nebo při usínání se leknutím probouzí, aneb pospává velice lehce a neklidně, často se vzbudí, na lůžku neklidně převaluje a trpí velkou živostí snů. Takovýto spánek ovšem neosvěžuje a zbývá po něm ráno jen únava a rozladění.

Při vysoké horečce spí nemocní pochopitelně vždycky neklidně. Leč s uzdravením opět se dostavuje občerstvující spánek. Porušené zažívání (říhání, nadýmání), zácpa a chronicky studené nohy mají obyčejně za následek rozrušené spaní. Jmenovitě však jím trpí osoby nervosní. Vniterní neklid, klepání srdce, šumění v uších. svědění kůže, horkost v hlavě a pocit studena v nohách, trhání svalů, děsivé sny atd., nedopouštějí, aby se dostavil hluboký klidný spánek. Tím se nesmí nikdo znepokojovati.

Léčení. Abychom traplivou nespavost odstranili, musíme především vykořeniti příčiny. Tedy u lidí nervosních potírati nervosnost. Sílením soustavy čivní spánek se opět vrací. Vedle všeobecných pokynů dřívějších budiž dbáno i rad následovních.

Po stránce povšechné těší se hlubokému, klidnému spánku ony lidé, kteří konají úsilovnou tělesnou práci. Nervosní však se záhy unaví a nemohou pak naprosto spáti. Proto je na místě vydatný pohyb v čerstvém povětří, ovšem beze všeho nadměrného namáhání. Velmi účinnou jest masáž. Ta nahradí nedostatek pohybu, aniž by se bylo obávati jakéhokoliv uškození na zdraví.

Večeře budiž skončena asi tři hodiny před spaním; při tom je radno voliti jídla lehká a nikterak v hojném množství: něco mlé-

ka neb polévky; trochu rýže, krupice atd.; chléb s máslem a tvarohem; ovoce, řetkvička, zelené okurky, řetkev, syrové kořeny (mrkev) dle volby. Kdo vzhledem ku slabému žaludku mnoho nesnese, nechť požije ještě na lůžku šálek mléka s kouskem vypečené housky. Na večer málo píti, ježto plný měchýř ruší spaní. Někomu svědčí na noc sklenka kyselého mléka neb podmáslí; jinému opět číše slabého odvaru fenyklového neb baldriánového, několik doušků medové vody, limonády neb čerstvé vody pramenité. Na večer vynechati delší četbu neb jakékoli jiné duševní namáhání; klidný rozhovor je lépe na místě. Postarati se o stolici. nebylo-li přes den střevo dostatečně vyprázdněno. Jíti v určitou dobu do postele, a to s pevným přesvědčením, že spánek se dostaví. Kdo uléhá se strachem před nespavostí, ten dojista řádně neusne. Rovněž ne ten, jenž v posteli dumá a přemítá. „Na večer jsem vždycky se svými šaty odložil i své starosti. Starosti hubí, nikterak práce.“ Tak se vyslovil starý Palmerston. Nepřevalujme se zbytečně na lůžku. Kdo jde do postele s chladnýma nohama, nebude dobře spáti. Na noc pečovati o přístup čerstvého vzduchu. Postele hojně provětrávati. Kdo těžce usíná, nechť hledí hodně z hluboka dýchati. Mnohdy působí příznivě léčení hypnotismem. Z procedur vodoléčebných, bezprostředně před spaním konaných, hodí se následující: Vlažná lázeň nožní. Tříčtvrtečný neb celkový zábal až do zahřátí, nikterak však do rozpocení. Po vybalení nesmí sledovati žádná ochlazující procedura; teprve ráno lze uděliti studený vlhký otěr. Lehké omytí břicha studenou vodou; postačí pouhé namokření, prosté jakéhokoli drhnutí, a i osušení možno vynechati. Vodu ponechme u postele, abychom mohli omytí po případě i v noci opakovati. Kratičká sedací lázeň v odražené vodě, co by se as 5 napočítalo; ovšem musí být před ní tělo dostatečně teplé. Tuto lázeň možno v noci ještě jednou vzíti. Velký, studený obklad na břicho as na pět minut. Noční ovin života, lýtek neb nohou, jejž možno odstraniti, jakmile by se stal nepříjemným. Menší studený klystér. Vlažná celková koupel asi 33°, v níž nemocný v úplném klidu setrvá po 15 až 20 minut, maje na hlavě studený obklad. Vlhký ovin hlavy přes noc.

Tyto procedury nutno střídati. Hlavním však prostředkem bude sílení soustavy nervové a pevné přesvědčení, že spánek se jistě dostaví.

---

7. Oslabení nervstva (neurasthenie, nervosnost).

I člověk úplně zdravý cítí se po těžké práci vyčerpaným a má potřebí odpočinku, po němž však jest opět osvěžen. Naproti tomu neurasthenika namáhá již nejmenší činnost a i po sebe delší přestávce nedochází u něho k příjemnému pocitu občerstvení. Duševní přepínání, rozrušování mysli, dlouhé noční bdění atd. vyvolává občas u každého jakési ochabnutí. Avšak v neurasthenii jest ochablost tato trvalá. Že někdo za zvláštních příležitostí dostane jednou klepání srdce, změní barvu neb se začervená, není zajisté nic neobvyklého. U člověka však s nervstvem oslabeným povstávají takové zjevy z událostí nejnepatrnějších. Jestliže zármutek a trvalá starost někomu občas zaplaší spánek, lze si to zcela dobře vysvětliti. U neurasthenika však je spánek trvale nedostatečným a nejmenší rozčilení dovede jej úplně rozrušiti. Jestliže kdo v okamžiku nebezpečí pocítí úzkost, je dojista samozřejmo. Leč při ochabnutí čivů strachuje se člověk „pro nic za nic". Všechny přirozené pochody jsou za tohoto stavu chorobně zvýšeny.

Člověk zdravý není si nijak vědom svého žaludku, svého srdce atd. Neurasthenik však ví dobře o tom či onom ústroji a pociťuje jejich činnost nezřídka velice nepříjemně. Pak nervová soustava odpovídá na tělesná i duševní dráždidla chorobně stupňovanými pocity.

Jednak ze zvýšené dráždivosti, jednak z rychlé únavnosti jeví se obrazy choroby ve formách a příznacích co nejpestřejších. „Neurasthenie se podobá kaleidoskopu, ve kterém vždy tytéž elementy, v jiném ovšem seskupení, tvoří nejrozmanitější obrazce" (Reibmayr).

Jednotlivě se více méně objevují: bolestmi v hlavě a šíji; závrať; rozrušené spaní; občasné klepání srdce; nepravidelný tep; bolesti žaludeční; zácpa; nadýmavost; bolesti v zádech; snadná únavnost zraku; veliká dráždivost; střídavá nálada; neschopnost k namáhavější práci; pocit celkové ochablosti. Nejzřejměji vystupují tyto příznaky v hodinách ranních; pak duševní rozlad dosahuje svého vrchole. Průběhem dne obyčejně se stav nemocného zlepšuje.

Jmenovitě obtížny jsou jisté druhy představ, které na pacienta neodolatelně útočí, a jež proto nazýváme p ř e d s t a v a m i n u c e n ý m i. Od představ mamných odlišují se tím, že sám nemocný je uznává za nesmysly. Náběhy k nuceným představám nalézají se i u člověka zdravého, je-li na příklad stíhán neustálou vzpomínkou na nějakou neblahou událost, stále se vynořujícím nápěvem atd. U lidí nervosních však jsou takovéto představy téměř vždycky

provázeny pocity nelibými. Tak někdo z nich nedovede dobře přejíti prázdné prostranství; jiný je na cestách ovládán myšlenkou, že se doma musí přihoditi neštěstí; třetí jest opět velice žárlivým, ač dobře ví, že nemá k tomu podstatných příčin. Jedna z mých pacientek mučí se při pohledu na vůz tramwaye myšlenkou, že každou chvíli se některé z její dětí musí octnouti pod jeho kolesy.

O příčinách nervosnosti zmínil jsem se již dříve. Půdu, na které se jí dobře vede, tvoří oslabenost soustavy čivové, zděděná po rodičích a předcích. Nevhodná životospráva a hlubší otřesy mysli vzruší pak nervosně zatíženou osobu z dosavadní rovnováhy. Zajímavo jest, že nejsou to právě ty nejhrubší rány osudu, které tu zhoubně působí, nýbrž spíše ona nesčíslná „bodnutí jehlou", jaká s sebou přináší zklamaná naděje, neuspokojující práce, nedostatečný výsledek, chorobná ctižádost, nedostatek manželského štěstí atd. U jinochů a mladých mužů přidružuje se pak k tomu rozčilování zkouškami, horečný spěch v povolání, duševní přepínání, zkracování spánku, hojný požitek opojných nápojů, silné kouření, často i pohlavní výstřednosti; u dělníků v závodech průmyslových též působení olova, otrušíku, kyselin, nočního bdění atd. U žen jedná se opět o častá těhotenství dlouho trvající kojení, starosti a zármutek.

Tím zároveň jest již poukázána cesta k ochraně před nervosností. První povinností bude ochrana potomstva před dědičným zatížením. Hojný pohyb; pravidelné koupele vzdušné; dostatečný spánek; delší přestávky při namáhavější činosti; střídání práce; zdržení se alkoholických nápojů; normální život pohlavní. Se stanoviska sociálního dlužno vzíti zřetel ku možnosti zajištění existence, zkrácení doby pracovní, lepšího výdělku, pravidelné dovolené, pokud to ovšem povaha zaměstnání dovolí.

Nezřídka se dostavují příznaky neurasthenie po úrazech. V takém případě se objevuje hypochondrická a melancholická nálada, nespavost, tlak v hlavě, závrať, prudké bolesti nervové a příznaky ochrnutí. Příčina toho může vězeti v otřesení míchy; často však nese vinu rozechvění nervstva, vyvolané leknutím.

Léčení. Mefisto doporučuje přesycenému a přepracovanému Faustovi „ozdravující prostředek bez peněz, kouzel a lékaře: Vydej se na pole, začni kopati a rýti, uchovej sebe i mysl svou v kruhu co nejomezenějším, vyživuj se stravou nesmíšenou, žij s dobytkem jako dobytče a neštiť se sám pohnojit pole, které chceš pokositi". Není právě nutno říditi se dle tohoto receptu zevrubně, ale nicméně je záhodno aspoň poněkud podobným způsobem žíti, aby se dostavilo uzdravení. Neurasthenie vyžaduje vedle léčebného plánu pře-

devším též spořádané životosprávy. U nemocných velice sešlých, při těžkých poruchách zažívání, veliké nespavosti, stavech úzkostných, závrati a tlaku v tlavě může býti prospěšným déle trvající klid v posteli. I lehčeji onemocnělí učiní dobře, jestliže si na 14 dnů klidně ulehnou, zanechají dopisů i novin, piva i vína, a jen ob čas se pobaví veselou četbou a spokojí prostými jídly. Kouření budiž bezpodmínečně zastaveno, jakmile se jedná o obtíže srdeční; jinak jest — nejlépe po obědě — lehký doutník dovolen. Procedury vodoléčebné nesmějí se díti dle šablony. Budou prospívati jen tehdy, jsou-li sledovány pocitem příjemného osvěžení. Především žádné výstřední teploty (příliš horké neb příliš studené) a žádné nadměrné množství. Velmi příznivě účinkuje celková masáž.

Hlavní zřetel musí směřovati k tomu, aby nemocný opět nabyl klidu a duševního uspokojení. Proto je nutno na nějaký čas jej oddáliti z dosavadního okolí a škodlivin jeho povolání. Potřebujeť odklonění pozornosti přírodou, jinými poměry i osobami. Avšak nijaké rozptýlení mysli takového druhu, jaké poskytuje moderní místo lázeňské, žádné namáhavé túry do hor, žádné obtížné a daleké pochody. Pacient musí pocítiti touhu po naprostém klidu v zeleni přírody. Velice prospěšnými jsou delší jízdy po moři v prostých, ovšem pohodlných poměrech.

Mužové s oslabenými nervy jsou obyčejně velice dráždivými v ohledu pohlavním. A právě v tomto směru je přikázána největší zdrželivost. Přísné odmítání ženou není právě na místě; stačí něco rozumných, útěšných slov a opatrné oddalování jakéhokoliv rozčilení. Nadměrná dráždivost mírní se chladnými koupelemi sedacími (20 stupňů), až na 5 minut prodlouženými.

Lékař musí býti v prvé řadě lékařem duševním. Přátelským výslechem a pečlivým vyšetřením musí v nemocném vzbuditi důvěru, dodati mu mysli, vzbuditi naději na úplné pozdravení, zdvihnouti jeho sebedůvěru, síliti vůli a potírati nesprávné výklady a představy. Za jistých okolností lze takovéto působení na ducha sesíliti suggescí hypnotickou, kterou nezřídka se podaří vymýtiti alespoň některé z nepříjemných příznaků a tak polepšiti náladu i spánek.

Při léčbě neurastheniků mnoho záleží na tom, jak se k nim chová jich okolí. S duševní náladou nemocných musíme míti značnou dávku trpělivosti. Na různé jich „rozmary“ nesmíme klásti velkou váhu a býti příliš citlivými vůči mnohé jich beztaktnosti. V jistých případech však nesmíme se lekati energického slova a přísnější domluvy. Mírná pevnost působí často zázračně. Bohužel, že v ohledu tom příbuzní zřídka kdy dovedou jednati správně. Buď jsou pře-

hnané něžní a úzkostliví, anebo mluvíce pohrdlivě o „rozmarech“ a „slabostech“ nemocného, jsou vůči němu bezohlední, ano i suroví. „Není na světě lidí, kteří by nám méně rozuměli a pro nás menší účast jevili, jako jsou naši příbuzní.“ Snad se tento názor Tolstého leckomu bude zdáti přehnaným; ale nicméně je na něm dosti pravdy.

Neurasthenik zaměstnává se valnou většinou svým stavem a nejraději mluví toliko o své nemoci. Od takového počínání nic jej nemůže lépe odvrátiti jako účelné zaměstnání. To však musí býti jiného spůsobu než dosavadní, aby vyčerpané partie mozku mohly se řádně uklidniti. Dále musí nové toto zaměstnání odpovídati náklonnostem nemocného, aby je konal rád a s chutí. Činnost v zahradě neb na poli, hrubší a jemnější práce mechanické, vhodné pokusy z oboru vědy neb umění odpovídají tomu účeli nejlépe. Ku střídání doporučuje se procházka, tělocvik, veslaření, jízda na kole atd. Ale opakujeme ještě jednou: žádné námahy, žádné únavné cestování. Neurasthenik — tak jako ve všem — jest i v tomto ohledu náchylen k nadměrnému přehánění; proto musíme jej poučovati, aby se držel v patřičných mezích. U lehčeji onemocnělých postačí naše rady; pro těžší pacienty však bude i v tomto směru daleko lépe, svěří-li se řádnému ústavu, ve kterém by se podrobili netoliko koupelím a masáži, nýbrž kde by byli vedeni i k užitečnému zaměstnání. Bohužel, jsou soukromé ústavy příliš drahé pro osoby méně majetné, ježto těžký neurasthenik se nevyléčí v několika týdnech. Potřebujeme lidové léčebny pro osoby nervochoré. „Co lidí se musí za dnešních poměrů až do své smrti pozvolna trápiti, ačkoli by jim několikaměsíční léčba úplně vrátila zdraví i svěžest ku práci.“ Zde se otvírá široké pole pro činnost sociální. Leč i po stránce společenské dalo by se mnoho získati. Mohly by se zakládati kolonie s hospodářstvím, zahradnictvím, dílnami řemeslnými atd., kde by dotyční podle svých vloh a náklonností byli rozumně zaměstnáni, a kde by i styky společenské přišly ku svému právu. „Mnozí nejsou právě nemocni; rádi by pracovali, ale nedostává se jim síly a důslednosti, aby se životem probojovali. Snadno umdlí a snadno se rozdráždí; za těžkých těch poměrů nedovedou si uchovati duševní rovnováhu. Pro takové povahy jest pospolný život nanejvýš žádoucí“ (Moebius). Zde by mohli oni obyvatelé měst dojíti občasného přijetí, kteří jako študenti, kupci, učitele a úředníci trpí duševním přenavením. V takových koloniích opět by oživla radost z přírody, rostlin i živočichů. A radost ta je pro osoby nervochoré jedním z nejpůsobivějších prostředků. „Pohled na svěžest

a zdraví zvířeny je pro mne nanejvýš osvěživou koupelí, které bych za nic na světě nechtěl postrádati. Zvíře nezná přetvářky ani osobních zájmů, a sama příroda kráčí nám v nich v ústrety" (Moebius).

Při nervose, zaviněné úrazem (traumatické), jsou vyhlídky na vyhojení menší. Při tom nemocní často mnoho trpí podezřením ze simulace, aby dostali z pojišťovny rentu. „Zajisté že existují simulanti, ale těch je pramálo. Z deseti nalézá se devět toliko v představách lékařů, je tak zvoucích, což je truchlivým obrazem lékařské vědomosti. Slídění po simulantech je v pravém slova smyslu hanbou. Z oněch pacientů, postižených nervósností po úraze, o kterých jsem dosud podával svá dobrozdání, byla celá řada tím či oním lékařem prohlášena za simulanty. Já však doposud nezjistil ani jediného, a hluboce toho želím, jestliže některý lékař se nestydí prohlásiti některého dělníka za podvodníka, nemaje k tomu důvodů nejzávažnějších" (Moebius).

---

8. Třesavá obrna starců

je těžkým onemocněním nervovým, jež se jeví u lidí starších a způsobuje prudké chvění až škubání, jakož i zvláštní strnulost svalstev. Končetiny jsou schýleny; hřbet nahrben; místo řádné chůze se pacient jen posouvá. Často nemůže bez cizí pomoci jísti a své potřeby vykonávati.

Léčení. Hojný pohyb na výslunní; za příznivého počasí mohou býti končetiny obnaženy, ale hlava proti silnému oslunění chráněna. Občasná koupel teplá nebo chladná, vlhké odrhnutí. Na noc vlahé omývání nohou. Celková masáž, kterou by se vyrovnal nedostatek pohybu. Péče o volnou stolici. Prostá domácí strava s výlukou všech dráždidel. Hojně ovoce, mléka sladkého i kyselého, podmáslí a mléčných pokrmů.

---

9. Hysterie.

„Ošetřovati deset případů tyfu jest větším potěšením, než léčiti jednu jedinou hysterii." Reibmayr.

Poněvadž toto onemocnění se objevuje u žen daleko častěji než u mužů, byla dříve rozšířena domněnka, že vychází z dělohy (hysteron), a proto jemu dáno jméno „hysterie". Názor ten však se neudržel, poněvadž známe ojedinělé případy hysterie mužské i dětské.

Hysterie — právě tak jako neurasthenie — jeví nevyčerpatelnou pestrost chorobných projevů a jest úpornou obtíží nejen pro pacienty, nýbrž i pro lékaře, který si musí každého dne něco zcela nového vymysliti, čím by nemocné upokojil. Každý případ je jiný. Základní choroba spočívá v dráždivé chabosti cítění a vůle, jakož i v chorobně zvýšené citlivosti. Všechny dojmy pociťují se v míře sesílené a na nejlehčí popud se dostavuje přehnaný účinek. I u osoby zdravé může představa o něčem hrůzostrašném spůsobiti rozechvění, zblednutí atd. U osoby hysterické však jsou takovéto nelibé pocity daleko mohutnější a trvalejší, tak že ku př. leknutí může způsobiti ochromení nohou, jazyka, obličeje i sluchu. Projevy tohoto druhu nemají svoji příčinu ve stavech tělesných, nespočívají v chorobných změnách dotyčných ústrojů, nýbrž pouze ve přehnaných představách. Při tom nemocní nijak nesimulují, nýbrž jsou ovládáni myšlenkou, že vskutku jsou ochrnutí, němí, hluší a slepí. U hysterie jedná se tudíž v podstatě o poruchy duševní. Proto i duševní vlivy mají při léčení jejím největší význam. „Hysterii neléčí lék, nýbrž lékař a paedagog“ (prof. Gerhard).

Nejnápadnější projevy hysterie jsou následující:

Nanejvýš kolísavá nálada a zvýšený sebecit. Nadměrná hrdost náhle je vystřídána hlubokou skleslostí. Nemocní jsou v nejvyšším stupni rozmarní; všemi prostředky hledí na sebe soustřediti všeobecnou pozornost; k tomu cíli vymýšlejí nejpodivnější zápletky; kují všeliký úskok a nebojí se lži ani klamu.

Poruchy v úkonnosti smyslů. Zorné pole jest omezeno. Často se stane, že nemocní najednou nevidí, neslyší, nečijí, nechutnají. Pak mluvíme o „hysterické“ slepotě, němotě atd. Jisté okrsky těla jsou nadměrně citlivy; na jiných opět jest citlivost tak snížena, že zabodnutí špendlíku nepůsobí nijakých bolestí.

Prudké nervové bolesti na přerůzných místech těla.

Třesení, zívání, kašel, dávení, nadmutí žaludku a břicha, nechutenství, choutky zvláštního druhu.

Křečové stavy: křeč víček, žvýkacích svalů, strnutí krku, shrbení páteře atd. Obrny: nemocný se po pádu neb úrazu domnívá, že se nepostaví víckrát na nohy. Takový stav může setrvati léta, až se nalezne lékař, který pouhou domluvou, tedy cestou výhradně psychickou, zapudí onu chorobnou představu a vzbudí v nemocném mocný impuls vůle. V tom okamžiku je pacient schopen chůze. „Víra jeho jej uzdravila.“ Takovéto „zázraky“ dějí se často pod vlivem náboženského nadšení na tak zvaných poutnických místech.

Vypuknutí nemoce datuje se nezřídka od nějakého prudkého pohnutí mysli. Z toho vyplývá, že musíme vším úsilím zavčas potírati nevázanost a rozmary dítek a moudrou výchovou je vésti k sebeovládání. Poněvadž duševní život ženy nemálo podléhá vlivům činnosti pohlavní, lze si snadno vysvětliti, proč může staropanenství hysterické stavy vyvolávati a udržovati, a proč na druhé straně normální ukájení pohlavního pudu a šťastný život rodinný tak značnou měrou přispívá ku zmírnění dráždivé ochablosti.

Léčení záleží hlavně v upravení životosprávy a účelném zaměstnání. Výživa musí býti co možno prostá. Všechna dráždidla jsou vyloučena. Velmi důležita jest každodenní vydatná stolice. Při správné diétě upravuje se obyčejně sama sebou. Pacient si musí za všech okolností navyknouti na vzdušné koupele, jež nesmí vynechati ani v období zimním. S procedurami vodními není radno přílišně plýtvati. Častěji lze uděliti vlahou koupel, šumivou lázeň, střídavé omytí, krátkodobou lázeň světelnou; na noc vlažné umytí nohou; občasný břišní ovin na noc — to obyčejně postačí. Při tom se ovšem vystříháme jakékoli šablony. Dále musíme dbáti, aby nemocný byl užitečně zaměstnán a tím způsobem pozorností svou jinam odkloněn; vůči jeho stížnostem a nářkům buďme zdrželivými; projevy příliš velké soustrasti snadno se chorobné představy sesilují. Na druhé straně nesmíme jej nechati bez pomoci. Proto velice záleží na vhodné volbě lékaře. U hysterických buď lze činiti zázraky, nebo se nedokáže ničeho. Kde je důvěra, tam je i odpomoc; jakmile schází důvěra, nemusí se lékař ani dále namáhati.

Při hysterických záchvatech musíme pečovati o to, aby si nemocný neublížil. Při bezvědomí ovíjíme ruce a nohy horkými, mokrými rouškami, do nohou přikládáme zahřívadla a do šíje neb i na život studené náčinky.

C. ONEMOCNĚNÍ MÍCHY.

Poněvadž nervy našeho těla procházejí míchou, vyvolává onemocnění míchy poruchy pocitu, pohybu a zvratu. Poruchy ty se jeví v přecitlivělosti a bolestech, nebo ve ztrátě citlivosti, v ochabnutí a obrnách v mezích dotčených okresů. Nalézá-li se ohnisko choroby v horní části míchy, objevují se poruchy v pažích; chorobné zjevy v nohách poukazují k tomu, že sídlo onemocnění leží daleko doleji. Pak jsou zasaženy i měchýř močový, hrudník a or-

gány pohlavní. Onemocnění míšní mohou býti zaviněna záněty či úrazy, anebo způsobena novotvary (rakovinou), kostní hnilobou atd.

Úbytě míchy.

Onemocnění těžko vyléčitelné, které může trvati po řadu let. Při dobrém ošetřování cítí se však pacient dosti volným a může až do jisté míry zůstati schopným ku práci.

Příčina. Začasté je stará příjice onou půdou, na které tato choroba vzrůstá. Přímý popud pak obstarávají velké tělesné námahy, častá silná prochlazení (vlhké byty, práce ve studených a vlhkých prostorách atd.), a hojný požitek alkoholických nápojů.

Příznaky. Bleskovitě projíždějí bolesti v dolních končetinách. Brnění v rukách i nohách („mravenčení"). Pocit širokého, zvlženého ovinu kolem pasu („pocit pásový"). Nemocný chodí nejistě, o široké spodině, vysoko zdvihá nohy a zase je za sebou vláčí. Vzpřímení z polohy sedací podaří se mu teprve po delším namáhání. Jakmile zavře oči, nemůže při sražených nohách udržeti rovnováhu. Zornice na světlo nereagují (strnulost zornic). Zvrat (reflex) šlachový takřka úplně vymizel. Mohutnost pohlavní klesá. Citlivost je snížena; bodnutí jehlou na některých místech těla nedochází uvědomění. Později se občas dostavují prudké bolesti žaludeční a dávení; bolesti v nohách a hřbetě jsou na konec nesnesitelné; dochází k ochrnutí svalů očních, měchýře močového, konečníku a dolních končetin.

Léčení. Bezpodmínečné zdržení se lihovin (piva, kořalky, vína hroznového i ovocného), jakož i tabáku. Výživa převážně rostlinná, která zároveň podporuje i stolici. Hojný pobyt ve volné přírodě. Zákaz tělesných námah a zbytečného stoupání do schodů. Pilné používání světlovzdušných koupelí za příznivého počasí a lehký, přiměřený tělocvik. Velmi důležita jsou cvičení v chůzi, aby dolní končetiny opět byly uschopněny k uspořádaným pohybům. Za tím účelem možno k. př. konati as 20 kroků vpřed i vzad po rovné čáře, na podlaze naznačené. V ústavech nalézají se pro to zvláštní zařízení. Závažnější vodní procedury unavují a musí tudíž býti vypuštěny z programu léčebného. Nejlépe se osvědčují lázně uhličité, mírně teplé koupele s přídavkem soli, puškvorce neb vyvaru z jehličí, chladné lázně sedací. Silnější tření v lázni není přípustno. Je-li nachlazení příčinou onemocnění, pak je radno šetrně se rozpotiti, nejlépe v lázni sluneční.

D. ONEMOCNĚNÍ NERVŮ.

1. Záněty nervů

omezují se na oblast jednoho neb více sousedních nervů a objevují se po úrazech, po otravě olovem, otrušíkem, alkoholem, někdy i jako přidružení k horečnatým chorobám nakažlivým (mázdřivce, chřipce, malarii).

Příznaky. Vrtavé bolesti, pohybem vzrůstající; mravenčení; otok, zarudlost aneb jiné zbarvení kůže; citlivost při dotyku. Byl-li zánětem zasažen větší okrsek, pak obyčejně se dostavuje horečka a později i příznaky ochrnutí, projevující se — dle sídla zánětu — poruchami chůze či mluvy, oslabením paměti, vypadáváním vlasů, nehtů atd. Choroba tato má podobnost s alkoholismem a úbytěmi míchy.

Léčení. Klid na lůžku. Zdržení se lihovin. Péče o vydatnou stolici. Vlahé lázně neb chladné částečné omývání. Ovin břišní. Dráždivé zábaly dotyčných částí těla. Při horečce vlahé omývání.

---

2. Neuralgie (bolesti nervové)

jsou prudké, v záchvatech se dostavující, bleskovité bolesti, jež beze všeho zevního popudu vystřelují v průběhu toho či onoho nervu. Někdy záchvatu předchází pocit tlaku, pálení neb nápadného chladu.

Příčiny. Obzvláštní náchylnost k neuralgiím způsobuje dědičné zatížení, otravování vlastního organismu hnilobnými látkami při trvalé zácpě, zneužívání alkoholu a tabáku, otrava olovem a chininem. Někdy bývá i kmen dotyčného nervu ztižen jizvou neb vyvinujícím se nádorem. Rovněž se dostavuje neuralgie v průběhu chudokrevnosti, cukrovky, dny, úbytí míchy, po příjici, zimnici bahenní a chřipce. Příležitostnou příčinou bývají též tělesné námahy neb vážnější prochlazení.

a) Bolesti obličejové vycházejí obyčejně z nervu trojklanného a stupňují se někdy až k nesnesení. Obzvláště silné jsou v oněch místech, kde nervy vycházejí z kostí; tak na horní obrubě očnice, mezi okem a křídlem nosním, mezi koutkem ústním a bradou. Bolesti bývají často provázeny prudkým slzením, trháním v ústním koutku, šuměním v uších i vyrážkami. Příčina vězí mnoh-

dy ve zkažených zubech a trvalé zácpě. Dle vypátraných příčin řídí se ovšem pak i léčba sama.

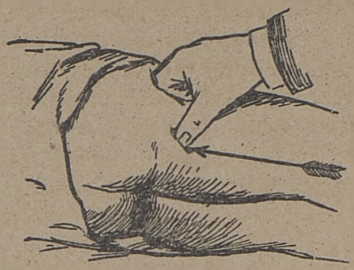
b) Bolesti záhlavní (od šíje ku temeni), jež mohou vystřelovati až do hřbetu a paží.

c) Bolesti mezižeberní, jmenovitě na straně levé mezi pátým a devátým žebrem. Vyskytují se hlavně při znetvořeninách hrudníku, při záněcích pohrudnice, rakovině jater a žlázy prsní.

Léčení. Při těchto i jiných neuralgiích dobře se osvědčuje teplo, lehké hnětení, masáž a elektřina. Tepla lze místně použíti ve způsobě elektrického ozáření, proudu horkého vzduchu, nápařek, horkých náčinků vlhkých i suchých (parních kompress, kašových obkladů, pytlíků s pískem neb sušenými bylinami). Z celkových procedur hodí se tu lázně slunné, světelné, písečné, celkové zabalení a teplé koupele vanové s přísadou mořské soli, puškvorce neb výtažku z jehličí. Především však nutno upraviti stolici přiměřenou dietou.

d) Ischias (bolest kyčelní). V tomto případě procházejí na nejvýš prudké bolesti z krajiny sedací zadním oddílem stehna do podkolení a bérce. Bolesti ulevují toliko v jediné, zcela určité poloze; stačí však nejmenší dotyk, pouhý tlak přikrývky atd., aby se okamžitě vrátily a pacienta přiměly k hlasitému nářku a výkřikum. K bolestem se přidružují trhavé záškuby a křeče v lýtkách. Obyčejně je postižena toliko strana jedna. Stav ten může trvati až řadu měsíců.

Příčiny. Staré lejno ve střevě; nádory v břiše, tlačící na nerv sedací; jizvy po úrazech; zvětšená děloha při těhotenství; prudké nachlazení; cukrovka.



Obr. 196.

Léčení. Odstraniti příčiny rozpoznané (zácpu, cukr v moči, prostydnutí). Především se starati o nejvydatnější vyprázdnění. Z procedur tepelných jsou na místě sprchy horkovzdušné, nápařky, poloviční zábaly s ohřívadly. Jakmile bolesti ulevily, přijde na řadu masáž nohy a hyždě. Dotyčné partie se co nejdůkladněji spracují hnětením, tlačením, klepáním a hlazením v onom směru, v jakém probíhá nerv sedací (obr. 196). Důležita jsou i cvičení gymnastická (obr. 197). K tomu přistupuje i blahodárný účinek lázní slunných

Obr. 197.

Pacient stojí u dveří tak, aby zdravou nohou mohl dosáhnouti klíční dírky. Na to opíraje se o židlí napřáhne nemocnou dolní končetinu ke dveřím a snaží se chodidlem dosíci co největší výše, kterou si pak čárkou zřejmě poznamená, aby ji příštího dne při novém cviku dle možnosti předstihl.

a světelných; elektrického ozáření; střídavých sprch na nemocnou končetinu; studených otěrů nožních. I léčení elektřinou se mnohdy dobře osvědčuje.

---

3. Obrny nervů hybných

jsou velice časté. Větší význam mají následující dvě formy:

a) Obrna nervu lícního. Jedna polovice obličeje jest úplně znetvořena; oko se nemůže sevříti a čelo svraštiti; koutek ústní je stažen dolů. Poněvadž oku se nedostává obvyklé ochrany, snadno se zaněcuje. Týká-li se onemocnění obou polovin, pak obličej se podobá strnulé masce.

Příčiny. Mnohdy jest choroba podmíněna vlivy revmatickými neb prudkým prochlazením. Nicméně se vyskytuje i při zánětu nervů, středního ucha a příjici.

Léčení. Především nutno vypátrati příčinu. Důkladné rozpocení celkové. Místně: použití horkého vzduchu, parní lázně na hlavu, nápařky, ozáření, horké a vlhké obklady. Při špatném počasí a silném větru je radno obličej lehce podvázati a oko chrániti štítkem.

b) Obrna napínače předloktí. V takém případě visí ruka ve schýlené posici chabě dolů. Stává se tak hlavně při otravě olovem (viz toto).

XIV. ONEMOCNĚNÍ OČNÍ.

Příčiny očních chorob a ochrana před nimi. Jak se při nich chovati. Prudký a vleklý zánět víček. Ječné zrno. Prudký a vleklý zánět spojivky. Egyptský zánět oční. Záněty a zákaly rohovky. Šedý, černý a zelený zákal. Úrazy oka.

Příčiny očních chorob a ochrana před nimi.

Poruchy zraku mohou býti vyvolány nepravidelnostmi a odchylkami ve stavbě oka. Tak je tomu při krátkozrakosti. Aneb vznikají tím, že čočka ztrácí na pružnosti a akkomodační svaly na síle. Tak při vetchozrakosti (u starců). Jinak spočívá příčina ve stavech zánětlivých a zakalení částí světlo lámajících. Mnohdy jsou chorobné příznaky oka v nejužším vztahu s onemocněním docela jiným.

Poslední dobou docházíme k přesvědčení, že valná část očních neduhů vyrůstá na půdě chorobné skladby šťav. To bývá mnohdy patrno již zevně (z chudokrevnosti, špatného stavu výživy, zduření žlaz mizních, dnavého onemocnění), a pochází dílem ze zvrácené diéty, dílem z nedostatečné činnosti ústrojů vyměšovacích, zvláště kůže a střeva. Valná většina lidí požívá příliš málo ovoce, zelenin a salátů. Tím ochuzuje se krev o minerální látky, vážící kyseliny, jmenovitě o natron a vápno. S kávou, čajem, kvašenými nápoji, masným vývarem, masem, vejci a luštěninami přivádíme do těla dokonce přímo značné množství kyselin (sírovou, močovou a látky jí podobné). Tím způsobem stávají se krev, šťávy a tkanivo celého organismu kyselými. Kyseliny pak hromadí se v očích a dráždí jemné jich útvary až do zánětu. Kyselina močová činí mimo to krev vazkou a tím náchylnou ku městnání. Ošklivý zvyk hojného solení tyto neblahé poměry jen zhoršuje, poněvadž se v očním ústrojí usazuje vedle kyseliny močové i kuchyňská sůl. Tato však odnímá ze tkání vodu, tak že vnitřní partie oční jsou pod trvale vysokým tlakem. Z toho vysvítá, že racionelní výživa mnoho může prospěti při léčení nemocí očních a ochraně před nimi. Proto hleďme se co možno zdržeti kávy, čaje, piva, vína a kořalky. Maso, vejce a luštěniny buďtež nám v malém množství pouhým „příkrmem". Raději sáhněme po ovoci, ořechách, hroznech, pomorančích, datlích, fících, zelenině listovité i kořenové, salátu, řetkvičce, okurkách, melounech, mladém hrášku, celozrnném chlebě, pokrmech z hrubé mouky, mléku a jeho výrobcích. Takováto strava nejen tvoří dobrou, a lehce tekutou krev, nýbrž způsobuje i vydatné vyprázdňování střev, tak že netřeba se obávati otravy organismu hnilobnými jich látkami.

Jak škodým pro oči jest hojné požívání nápojů alkoholických, dovozují mezi jiným nálezy Uthhoffovy v berlínské nemocnici, zvané Charité: u 52% osob, pro alkoholismus do léčby přijatých, shledány chorobné změny nervu zrakového a sítnice, jaké mohou vésti k rozmanitým poruchám zraku, snížení ostrozrakosti, ano i k samému oslepnutí.

Při nedostatečném pohybu a nedostatečném pěstění kůže neproudí krev v těle s patřičnou živostí. Tak dochází ku městnání krve v rozmanitých jeho okrscích. Čím vydatněji se pohybujeme, čím důkladněji oběh krevní vzdušnými lázněmi a zevním používáním vody povzbuzujeme, tím řidčeji dojde k poruchám cirkulace v oku.

Neduhy oční mohou býti i následkem dlouhotrvající onanie. Mnohdy se přidružují ku chorobám nakažlivým (spalničkám, spále, chřipce, růži, kapavce atd.) V jiných případech souvisí s onemocněním nosu, jindy opět s příjicí, úbytěmi míchy, cukrovkou, nemocemi srdce a ledvin, revmatismem, neurasthenií, hysterií, otravou nikotinem, olovem a sírovodíkem.

Jak se při nemocech očních chovati.

Rozumí se samo sebou, že laikovi nenapadne, aby sám chtěl neduhy oční léčiti. Naopak, tyto vyžadují co nejrychlejší pomoci lékařské. Zanedbáním může se ten či onen případ státi nevyléčitelným. Určitý charakter očního onemocnění nelze vždy snadno a přesně rozpoznati. Proto vždy bude hlavní starostí, aby půda, na které chorobné stavy vznikají, doznala příznivé změny, čehož lze dosíci snahou po řádné jakosti šťav a vydatné cirkulaci krve. Má-li se chorý ústroj uzdraviti, musí býti léčen člověk celý. K tomu však lékař nemůže mnoho přispěti; to jest věcí pacienta samého. Proto nechť dbá následujících pokynů.

Ochuravělé oko nutno šetřiti. Tedy varovati se trvalého zření do blízka, mnutí, prachu, kouře, ostrého větru. Hojně spáti. Spánkem si zrakový ústroj řádně odpočine a i mozek se na čas poměrně odkrevní. Tím se mírní i tlak v očích. I přes den měl by nemocný častěji po nějakou dobu ležeti s očima zavřenýma. Při hnisání potřebí úzkostlivé čistoty a největší opatrnosti, aby hnis se nedostal do oka zdravého. V takovém případě nutno již

vzhledem k okolí používati vlastního umývadla i ručníku K čištění a promývání stačí obyčejně vlažná voda.

Zdravého složení šťav lze dosíci rozumnou výživou, vdechováním čistého vzduchu za dne i za noci a důkladným povzbuzováním orgánů vyměšovacích (pohybem, omýváním. lázněmi vzdušnými).

Způsob výživy byl právě narýsován. Někdy radno zdržeti se masa po delší dobu a podstatněji omeziti přívoz tekutin. Především málo soliti. Kdyby se za naznačené diety stolice sama sebou neupravovala, pak nutno připomoci vlahými klystéry. Stolice musí býti každodenní a vydatná.

Že přístup čerstvého vzduchu ve dne i v noci, jakož i přivyknutí světlovzdušným koupelím musí celkový stav zlepšiti, nepodléhá žádné pochybnosti. Ale s přibývající silou těla hojí se znenáhla i onemocnělé ústroje zrakové.

Městnání krve ve vnitrooku odstraňuje se povzbuzením činnosti kožní a zevními procedurami krajiny břišní a nožní. Tedy vedle zahřívajících koupelí se suchým dostatečným zabalením, střídavého omývaní, a lázní horkovzdušných, parních i světelných, uchýliti se k sedacím koupelím s masáží břišní a dráždivým ovinem života. Teplota a trvání koupele řídí se dle věku a životního tepla. Povahy silné koupají se chladněji než slabí a chudokrevní. Hranice pro dospělé jsou mezi 25 a 18 stupni; pro děti kolísají mezi 30 a 22 stupni. Trvání 5—20 minut. Mimo to jsou prospěšny i střídavé a studené lázně nožní, nápařky nohou, vlhké otěry bérců a nohou, spodní a kolenní polevy, vlhké zábaly lýtek a chůze na boso.

Při vleklých zánětech a jich následcích (stlačení okrajů víček, skvrny a jizvy na rohovce, počínající zkalení čočky atd.) jedná se o to, aby zatvrdlé výpotky byly rozpuštěny a vstřebány. To se děje úsilovným povzbuzováním krevního oběhu (střídavým omýváním, lázněmi parními, horkovzdušnými, světelnými, uhličitými, tříčtvrtečním a celkovým zabalením, celkovou masáží), a napařováním i masáží očí. Masáž tato může býti laikem konána toliko potud, pokud se jedná o hnětení očního okolí. Vědeckou masáž může prováděti toliko lékař.

V některých případech jest účelno, k onemocnělým očím krev přímo přiváděti. Děje se tak studeným omýváním a spršками krajiny oční, dráždivými oviny a masáží.

Operativnímu zakročení nelze se vždy vyhnouti; avšak při řádném šetření právě naznačených pokynů může se státi pouhou výminkou.

Je-li oční neduh částečným projevem jiného onemocnění, musí býti léčba dle toho zařízena.

Nosní katary mají nepříznivý vliv na zánětlivé stavy oční. Proto všemožně se snažiti, aby se jim předešlo rozumným, důsledně provozovaným otužováním (koupelemi vzdušnými).

V následujícím chceme se omeziti toliko na nejčastější choroby oční, ježto probírání podrobností nemá pro laika žádného účele.

A. ONEMOCNĚNÍ OČNÍCH VÍČEK.

Zánět víček.

Víčko je zarudlé, oteklé a hnisá. Stane-li se zánět chronickým, mohou i řasy vypadnouti; okraj víčka může se obrátiti dovnitř, tak že se oko o řasy tře; aneb se dolní víčko i se zarudlou sliznicí vychlípí na venek. Stává se tak při krtičnatosti a po spalničkách.

Léčení. Oko se musí častěji vlažně promývati. Dvakráte denně opatrně napařovati. Velmi jsou důležity procedury břišní a nožní. Při onemocnění chronickém je potřebí sílícího léčení celkového, jak naznačeno v oddělení předcházejícím.

---

2. Ječné zrno

je hnisavým druhem zánětu žlázek na okraji víčka. Nápařkami a obklady teplých kaší hledíme je přiměti ku změkčení a vstřebání.

B. ONEMOCNĚNÍ SPOJIVKY.

1. Prudký a vleklý katar spojivky.

Bělmo oční zrudne; oko slzí za pocitu řezavosti. Při delším trvání zánětu dostavuje se hnisání a veliká citlivost oproti světlu (světloplachost).

Příčiny. Dráždění prachem, kouřem, studeným větrem, zvrácenými řasami očními. Hnis, zanesený z ran a vředů. Úrazy. Přechlazení. Všeobecné pokažení šťav (krtičnatost).

Léčení. Oko nutno častěji vlahou vodou promývati. Zevní upotřebení vody na břicho a nohy (lázně sedací, obaly trupu, střídavé koupele nožní atd.). Při zánětu chronickém mimo to i sílící léčba celková.

Jsou-li příčiny zánětu nesprávně vzrostlé řasy, pak nutno okraj víčka odsunouti a dotyčnou řasu odstraniti cípkem čistého kapesníku neb složeným proužkem papíru.

---

2. Egyptská nemoc oční (trachom).

Tento druh očního zánětu byl prý k nám zavlečen z Egypta vojíny Napoleona I. a jest doposud v Orientě velice častý. V Německu se objevuje hlavně v provinciích východních. Tak bylo v okresu Gombinském (býv. pruské Litvě) r. 1898—99 z 86 škol prosto trachomu toliko pět. Z 6759 dítek trpělo 609 t. j. 9% těžkým tím onemocněním. V okresu johannesburském bylo mezi žactvem až 52% trachomu. Většina škol trpěla přeplněním.

Příčiny a ochrana před nemocí. Přeplnění bytů; nečistota obydlí, oděvu i vlastního těla; nedostatečné zařízení a malé místnosti školní. Tím dána již zároveň cesta, jež vede k utlumení a oddálení choroby: zlepšení životosprávy. Školní světnice musí býti přístupny slunci a vydatnému větrání. Podlaha jich nechť jest dvakráte do roka natírána horkým olejem lněným, stěny pak as na metr zvýšl barvou olejovou. Světnice musí býti každodenně řádně čištěna a partie naolejované častěji omývány roztokem mýdla

Příznaky. Malinovité, rudě až sedě zbarvené vyvýšeninky, které ojediněle neb ve skupinách nasedají na vnitřní stěně víček ve velikosti špendlíkové hlavičky až zrna ságového. U lehkých forem choroby lze pozorovati toliko větší vyměšování hlenu, pocit mírného tlaku a rychlou únavu zraku při práci na blízku očí. Těžké případy jsou provázeny prudkým svěděním a palčivostí, silným výtokem hnisu a velikou světloplachostí. Nemoc zůstává často po delší dobu nezpozorována, poněvadž jeví takové střídání příznaků, že nelze vždy učiniti určité rozpoznání. Často bývá zaměňována za pouhý katar spojivkový. Prof. Schirmer v Greifswaldu prohlásil nedávno na učitelském sjezdu, že zavření škol často bylo zaviněno chybnou diagnosou.

Léčení. Hlen a hnis jsou tu nakažlivé; proto pozor při stycích s osobami onemocnělými. Úzkostlivá čistota. Pacienti musí

míti vlastní umývadla a ručníky. Tyto nutno uložiti dříve do roztoku draselnatého mýdla, než se dají k ostatnímu prádlu. Jinak jest léčení podobne jako při kataru spojivek, jen že se ku vlahé vodě, k promývání očí určené, přidá několik krůpějí šťávy citronové.

C. ONEMOCNĚNÍ ROHOVKY.

Rohovka jest očním okénkem a zkalení její nesmírně může poškoditi schopnost zrakovou. Při zánětu rohovky jeví se zákaly ve formě různě velkých šedivých skvrn; bělmo je zarudlé; oko značně slzí; při tom jsou prudké bolesti a nápadná světloplachost. Zkalení může se prohloubiti v hotový vřed, který se rozežere celou tlouštkou rohovky, tak že v ní může vznikouti otvor. Záněty rohovky mohou býti nebezpečny tím, že po skončené chorobě zbývají bělavé jizvy. Tyto „skvrny na rohovce" omezují zření trvale, ano úplně, nalézají-li se v jejím středu. Takovéto druhy zánětu jsou obzvláště časté u dítek krtičnatých. I po spalničkách rády se vyskytují.

L é č e n í. Především je nutno zavésti účinnou léčbu povšechnou: rozumnou diétu, málo soli i nápoje; pravidelnou stolici, čerstvý vzduch za dne i za noci, častěji střídavé omývání nebo koupel, každodenní lázeň světlovzdušnou, důkladné procedury břišní a nožní (lázně sedací, zábaly trupu, nožní koupele ve vodě střídavě temperované). To však nestačí při zákalech a skvrnách rohovkových. Tu bude naší snahou, aby se pevné uloženiny v rohovce rozpustily a ku vstřebání přiměly. K tomu jest vedle diéty, co možno suché, zapotřebí lázní slunných, parních, horkovzdušných, světelných (dva- až třikráte týdně) ve spojení s nápařkami oka. Pro toto místní použiti páry dal jsem sestrojiti dle udání Schmidtbauerova jednoduchý přístroj: v plechovém pouzdru nalézá se lihový kahan, nad nímž visí plechová nádoba s vodou, vybíhající nahoře v rouru trychtýřovitě rozšířenou. Zde se oko přikloní k páře, rourou tou unikající, do takové blízkosti, aby netrpělo pocitem palčivosti. Takovéto napařování děje se dvakrát denně. I masáž oční jest v podobných případech účinna.

D. ONEMOCNĚNÍ VNITROOČNÍ.

Nejznámější z nich jest šedý, černý a zelený zákal.

1. Šedý zákal

není ničím jiným než zakalením čočky. Začíná-li zákal v částech postranních, nepozoruje nemocný nijakých zvláštních odchylek. Teprve později počnou se v zorném poli objevovati tmavé skvrny a pruhy. Písmeny jsou při čtení tu a tam jakoby rozmazány; určitý předmět jeví se zřetelně toliko se stran, neb se zdá býti dvojitým. Průběhem času ubývá síly zrakové a na konec zda se být celý svět zevní zastřen mlhou. Zornice má barvu šedivou; odtud i jméno choroby. Operativní zakročení setkává se obyčejně s nejlepším výsledkem. Operovaný musí nositi zvláštní druh skel, která mu mají do jisté míry nahraditi odstraněnou čočku.

Příčiny. Šedý zákal jest při vrozené disposici dosti častým zjevem pokročilejšího věku. Mimo to může býti: následkem úrazu, značné krátkozrakosti a úplavice cukrové.

2. Černý zákal

povstává mizením vláken nervu zrakového, vede k úplnému oslepení a v období pokročilejším jest naprosto nezhojitelný.

Léčení. Tvoření jeho lze pozdržeti působivým léčením povšechným toliko v začátcích: účelnou výživou a podpořením vyměšování; zmenšením tlaku v očích procedurami břišními a nožními; čerstvým vzduchem a výsluním; hojným spánkem. Velice jest důležitým, aby přívoz tekutin byl omezen na míru co nejmenší (suchá diéta). Rovněž se doporučuje občasné hladovění.

3. Zelený zákal

záleží v nadměrném tlaku tekutiny vnitrooční, následkem jehož je porušena výživa a omezena úkonnost nervu zrakového. Jméno choroby pochodí odtud, že zornice se při ní vyznačuje zelenavým zbarvením. Jako předzvěsti se objevují: abnormní rozšíření zornice; úbytek síly zrakové; při pohledu na hořící svíci objevuje se zvláštní okruh barevných paprsků, okolo světla věncovitě rozložený. Později dochází k náhlému vypuknutí prudkého očního zánětu, provázeného velkými bolestmi v čele, a nezřídka i úporným zvracením. Rohovka se kalí, zornice stává se strnulou a zrak na síle rychle klesá.

Léčení. V prvé řadě celkově (viz odstavec předchozí). Mimo to důkladné povzbuzení kožní činnosti, aby se tělu odňala část tekutin a tak se zmenšil tlak vnitrooční: lázněmi polovičními a sedacími, zábaly tříčtvrtečními a celkovými, oviny trupovými. Suchá diéta. Občasný půst.

E. ÚRAZY OKA.

(Srovnej odstavec o „první pomoci".)

Větší ostrohranná tělesa a úlomky kovů musí býti co nejdříve lékařem odstraněny, ježto poškozují rohovku a mohou zaviniti i výtok sklivce, čímž nastane nevyléčitelné oslepnutí. Je-li při jisté práci nebezpečí, že mohou býti oči zraněny střepinami kovů, skla neb kamene, kapkami žíravých tekutin atd., pak musí dělníci býti opatřeni ochrannými brejlemi, sic jinak v pádu úrazu nemají nároků na odškodnění. Ponevadž nesprávným zakročením snadno se může poraněnému oku uškoditi, je při těžších úrazech radno vyčkati až do příchodu lékaře a spokojiti se klidnou polohou na znak a zastřením před světlem. Krvácí-li oko zraněné, přiložíme na ně studený navlhčený obvaz z vaty neb plátna, který šátkem pevněji utáhneme, abychom vzniklým tlakem zabránili dalšímu krvácení a výtoku vnitrooční tekutiny.

XV. Onemocnění uší.

Příznaky ušních chorob a ochrana před nimi. Pokyny léčebné. Prudký a vleklý zánět středního ucha (výtok ušní). Nežit zvukovodu.

Příčiny

ušních nemocí, jakož i ochrana před nimi byly podrobně vylíčeny na počátku dílu prvního. Tedy pozor na nevhodné čištění uší a zbytečné vpravování cizích těles do zvukovodu. Při bolení zubů, cukání v obličeji, píchání v uších není radno strkati do uší zrnka kafru, stroužky česneku, cibule, horkou praženou kávu atd. Hlavně však sluší vzíti na vědomí, že choroby ušní často souvisí s katary nosními a hltanovými, a že jmenovitě děti skrofulósní jsou k nim náchylny. To poukazuje k tomu, že chorobná skladba šťav, zaviněná jednostrannou výživou, nedostatečnou činností ústrojů vyměšovacích, nedostatkem pohybu, vzduchu a světla tvoří půdu, na které se rády vy-

víjejí zánětlivé stavy oční i ušní. Tedy v prvé řadě je na místě řádná výživa, aby byl organismus zásobován zdravou krví. Tím se sama sebou upravuje i stolice. Dále mocné povzbuzování krevního oběhu vydatným pohybem, omýváním a koupáním. Již v útlém věku hleďme děti navykati na každodenní lázeň vzduchovou. Tím se maličcí otuží a stanou vzdornými vůči katarům. Hojný pohyb v čerstvém vzduchu ve dne a dle možnosti i v noci. Zabraňovati vzniku katarů zbystřenou péčí o ústa a chrup. Dítky nechť si alespoň ráno a na noc dutinu ústní řádně vyčistí a prokloktají.

Častokrát přidružují se záněty ušní ku spalničkám, spále, mázdřivce a tyfu. Proto nesmějí pozdravující se dítky předčasně opustiti lůžko, při první vycházce sedati do stínu atd. Začne-li si děcko naříkati na bolesti v uších, nutno ihned uvědomiti o tom lékaře.

JAK SE PŘI UŠNÍCH CHOROBÁCH CHOVATI.

Domněnka, že hnisání z uší odvádí „špatné šťávy“ a že následkem toho nesmí býti potlačeno, je svrchovaně bludná. Naopak musíme se všemožně vynasnažiti, aby hnisotok co nejdříve byl odstraněn, ježto může vésti k nedoslýchavosti až hluchotě. U mladších dítek může míti ztráta sluchu za následek úplnou hluchoněmost. Čím dříve se zakročí, tím jistěji se předejde trvalým pohromám ústroje sluchového.

Při stavech prudce zánětlivých (zaléhání a píchání v uchu, výtok ze zvukovodu) je hlavní věcí co nejdůkladnější svod ke kůži a břichu, jakož i ulehčení ústrojů lebečních procedurami nožními. To se děje záhřevnými koupelemi s následovným suchým zabalením, parními lázněmi v posteli, koupelemi parními, horkovzdušnými, světelnými, oviny trupu, zábaly polovičními a tříčtvrtečními, střídavými lázněmi nožními, oviny lýtkovými, studeným otěrem dolních končetin, chůzí na boso atd.

Péče o volnou stolici. Časté lázně ústní a kloktání. Tím lze odstraniti zánět roury Eustachovy. Na onemocnělé ucho se přikládají vlhké, teplé náčinky, nebo se činí nápařky horkým vzduchem či parou s následovným dráždivým obkladem. Tím se podporuje krevní oběh v částech onemocnělých a umožňuje rychlejší vstřebání zánětlivých výpotků.

Při zánětech chronických a počínající nedoslýchavosti hledíme mimo to krev a šťávy tělesné zlepšiti ra-

cionelní výživou, mocným povzbuzováním ústrojů vyměšovacích, hojným požitkem čistého vzduchu a světlovzdušných koupelí. Káva, čaj, pivo, víno, likéry a tabák jsou již proto zapovězeny, že podporují nával krve do hlavy. Ucho nutno častěji napařovati a krajinu za boltcem pečlivě hnísti, aby se k ochuravělému orgánu přivedlo více hojivé krve. Témuž účeli slouží dráždivé náčinky na noc.

Přes den se ucho lehce zaváže neb opatří zátkou z vaty neb mullu. Nestříkati bez lékařského nařízení. „Tím možno zdravé ucho učiniti nemocným a onemocnělé ještě nemocnějším."

Hnisající ucho musí býti udržováno v úzkostlivé čistotě. K promývání hodí se nejlépe voda převařená a k vysoušení čistá rouška neb vata ku obvazům. Na noc radno spáti na straně onemocnělé; to ulehčuje odtoku hnisu.

---

1. Katar středního ucha

jest nejčastějším onemocněním ušním.

Příznaky prudkého kataru: Tlak a pocit plnosti v uchu. Píchání. Citlivost vůči tlaku. Horečka. Zánětlivé výpotky, v dutině bubínkové se tvořící, obyčejně zničí na některém místě bubínek a proklestí si tak cestu na venek: z ucha „teče". Nenajdou-li odtoku, pak hrozí nebezpečí průlomu oné tenké kostěné šupiny, jež odděluje středouší od dutiny lebečné, a vniknutí hnisu k mozku, čímž ovšem může nastati nebezpečný zánět mozkových blan. Nemocní cítí prudké píchání v hlavě, temné bušení a klepání v kostěné části záušní, načež se objeví třesavky a zvracení.

Příčiny. Prochlazení; katary nosu a nosohltanu; spalničky, spála, mázdřivka, chřipka, tyfus; otřesy ústroje ušního políčky; nesprávné odsmrkávání; šťourání v uchu.

Léčení naznačeno v předchozím odstavci. Vždy je třeba rychlého zakročení, k němuž již nepatrné píchání v uších vybízí.

Příznaky při vleklém kataru středoušním.,

Výtok jest občas nepatrný a může i docela vymizeti. Avšak nemocní špatně slyší, naříkají na šumění v uších, na zaujetí v hlavě a závrať. Při změně počasí se příznaky tyto zhoršují.

Vleklé katary vznikají obyčejně ze zanedbaných forem prudkých. Léčení byla již zmínka učiněna. Hlavní snahou naší bude sílení a otužování těla, a podpoření krevního oběhu. Tím kolikráte

sám sebou zmizí katar nosní neb nosohltanový. A to je velmi důležité. Neboť pokud trvá tento druh kataru, může zánět v uchu vzplanouti každou chvíli.

Pokud se týče léčby místní, nutno doporučiti především úzkostlivou čistotu. Dříve než onemocnělé ucho ošetříme, musíme si ruce důkladně umýti. Ucho budiž denně vyplachováno převařenou vlažnou vodou. Brázdy lastury boltcové vytrou se chomáčkem zvlžené vaty. Vystřikování může se díti toliko na lékařské nařízení. Voda k tomu určená (nebo slabý odvar heřmánku) musí býti napřed svařena a v uzavřené nádobě před znečištěním chráněna. Stříkačka sama musí se po použití pečlivě vyčistiti a řádně uschovati. Chceme-li ucho vystřiknouti, nalejeme něco vody k tomu určené do menší nádobky, stříkačku naplníme, hlavu pacientovu nachýlíme stranou, boltec napneme mírně vzhůru a na venek, násadec stříkačky přiložíme opatrně ku straně zadní, načež spouštíme píst její volným, stejnoměrným tlakem. Po vstřiknutí ponecháme tekutinu po několik minut uvnitř, na to zvukovod opatrně otřeme a vysušíme a ucho lehce zavážeme neb zátkou z čisté vaty ucpeme.

---

2. Nežity ve zvukovodu

působí velice značné bolesti. Hledíme je tudíž rozehnati nakuřováním, přikládáním horkých náčinků neb obklady teplých kaší. I vlhké chomáčky z vaty neb mullu, do zvukovodu opatrně vkládané, konají dobré služby.

Přílišné návaly krve mírníme horkými koupelemi nožními a na noc vlhkými oviny břicha a nohou.

XVI. Onemocnění kůže a vlasů.

O příčinách, zamezení a léčení nemocí kožních. Zánětlivá červeň kožní. Kopřivka. Lišej (ekzém). Opruzení. Potničky. Opar. Trudovina. Újedě. Nežit a karbunkul. Vypadávání vousů. Rudý nos. Svědivina. Lupenka. Vřed žíravý. Mol vlasový. Opar lysivý. Otrubovina. Svrab. Šupinatost. Kůže pergamenová. Lupy. Nervosní svědění kůže. Rozpukané ruce. Omrzliny. Stluštění kůže. Kuří oka. Bradavice. Zarostlé nehty. Holohlavost. Smahy. Vousy u žen.

O příčinách, zamezení a léčení nemocí kožních.

Chorobné stavy, jež se odehrávají na povrchu těla, provázeny jsou takřka bez výjimky poruchami ve vnitru. Tak spála, neštovice, skvrnitý tyf atd. těžkým onemocněním krve; žloutenka vstupem barviva žlučového do krve; lišeje mohou býti projevem závažných poruch zažívání. Lid vidí v chorobách kožních následky „špatných šťav“ v těle. A že nesprávná skladba šťav může opravdu vésti k takovýmto onemocněním, je zajisté samozřejmo. O jistých toho podrobnostech rozchází se sice ještě mínění dnešních badatelů; ale dojista již není žádné pochybnosti o tom, jakým způsobem pokažení šťav nastává: potravou, bohatou na kyselinu močovou, značnou spotřebou kuchyňské soli, pravidelným požíváním dráždidel a opojných nápojů, nenáhlým otravováním vlastního těla látkami hnilobnými následkem trvalé zácpy, nedostatkem světla, čerstvého vzduchu a pohybu, zanedbáváním péče o kůži. Tím však již je zároveň naznačena cesta k ochraně před nemocemi kožními a ku jich léčení. Při vyživování musíme dávati přednost látkám rostlinným, poněvadž obsahují hojnost takových látek minerálních, které váží kyseliny, při výměně látek vznikající (močovou, sírovou atd.), kdežto s masem, vejci, kávou, čajem, pivem, vínem a kořalkou přivádíme takovéto kyseliny přímo do těla. Potrava naše má se tudíž převážnou většinou skládati z ovoce (hroznů, datlí, fíků, pomerančů, ořechů), zelenin, salátů, celozrnného chleba, mléka a jeho výrobků. Ku snídaní a večeři budiž přibrána strava nevařená: čerstvé ovoce, ořechy, řetkvička, mrkev, okurky, salát. Tím nejlépe lze zabrániti zácpě. Pokrmy nesmí se příliš soliti ani ostře kořeniti. Požívání kávy a čaje nutno omeziti a alkoholických nápojů co nejvíce se varovati. Hojný pohyb. Časté koupele. Každodenní vzdušná lázeň. Toliko zdravou potravou a mocným povzbuzovaním vyměšovacích ústrojů lze docíliti pronikavější přeměny šťav. A na takto polepšené půdě kožní choroby nebují. Některé bylinné odvary lépe čistí krev než bůh ví jaké vyhlášené pilulky. Používání mastí a mazání nijak není léčbou racionelní. Jimi dají se sice mnohé osutiny potlačiti;

avšak tím jest jen zkaleno ono povrchové zrcadlo, které jeví hlubší poruchy vniterní. Abnormální produkty rozkladové, které pak v těle zůstávají, snadno mohou vésti ku vnitřnímu onemocnění. Po lázních světlovzdušných mnohdy se činnost kožní tou měrou zvýší, že dojde ku vzniku vyrážky. Chtíti takovouto vyrážku zapuditi, bylo by nerozumným počínáním. Naopak měli bychom se jen radovati, že organismus nahromaděnou nečistotu dobrovolně ze sebe vymítá.

Místní léčení směřuje k tomu, aby onemocnělé části byly chráněny před drážděním nebo třením, a náležitě byly prokrveny. Jen tehdy lze očekávati opravdové polepšení, byla-li onemocnělá kůže hojivou krví hojně zásobena. Vedle nápařek, používání horkovzdušných sprch, teplých a střídavých obkladů jest tu na místě ozáření světlem slunečním neb elektrickým, jakož i paprsky Roentgenovými. Finsen, Winternitz, Below atd. zahájili v ohledu tom mnohoslibnou léčbu. Při silném podráždění kůže možno chemicky účinné paprsky (modré, fialové a ultrafialové) vymýtiti červenými skly neb rouškami. Připomenouti sluší, že ani ty nejmenší poruchy a úrazy kůže není radno zanedbávati. Neporušená kůže jest mocným orgánem ochranným. Na místech otevřených snadno vnikají choroboplodní činitelé do vnitra organismu, což může vésti ku těžkým chorobám vnitřním. Stálým drážděním kůže může za jistých okolností vzniknouti i rakovina.

Mýdlem není zapotřebí příliš plýtvati. Při kůži podrážděné používejme toliko mýdla neutrálního. Od tak zvaných mýdel „medicinálních“ nesmíme si mnoho slibovati, ježto svými přísadami obyčejně spíše škodí nežli prospívají; nanejvýše mohou vyrážku potlačiti. Onemocnělá místa kožní mohou býti toliko výminečně mýdlem spracována. Čištění děje se obvazovou vatou a vlahou vodou, načež se dotyčná partie zapráší rýžovým pudrem.

U některých kožních nemocí objevuje se nesnesitelná svědivost, která snadno svádí ku škrábání. Tím vznikají vyrážky, puchýřky a stroupky atd,. a k původní chorobě přidruží se tak ve formě lišeje nemoc nová. která základné onemocnění pochopitelně pohorší a obraz choroby takovým spůsobem pozmění, že správné rozpoznání velice je stíženo.

A. STAVY ZÁNĚTLIVÉ.

1. Zánětlivá červeň kůže

povstává úžehem slunečním, silnými reflexy světelnými (na ledovcích a sněhových pláních), nepozorným ozářením paprsky Roentgenovými, velikým žárem výhně, škrábáním, hořčičným těstem atd. Provázena je prudkým svěděním, nezřídka i bolením hlavy, závratí, hnisáním i horečkou.

Červené skvrny na kůži jeví se i po delším užívání jódu, brómu, chininu, antipyrinu; dále při spalničkách, spále, tyfu obyčejném i skvrnitém a příjici.

Osoby s jemnou kůži měly by ve světlovzdušné lázni nositi z počátku vzdušnou košili a varovati se přílišného úpalu slunečního. Turisté na ledovcích a dělníci při výhních chrání obnažené partie svého těla vrstvou zinkové pasty aneb kurkumovou tincturou, aby chemicky působivé paprsky byly vymýtěny. Též se k tomu účeli doporučuje Oppenheimerův „nivalin", jakož i mast, skládající se ze stejných částí škrobu, kysličníku zinečnatého, lanolinu a unguentum emolliens (dr. Lorenz).

Léčení. Vlahé omývání (30°) rozředěnou vodou octovou a prodlužované lázně teplé (40°). Při značné červeni doporučuje se vtírání smetany, oleje olivového neb makového.

---

2. Kopřivka.

Při ní tvoří se na kůži četné puchýřkům podobné vyvýšeniny (pupence), které mohou míti velikost až pětikoruny, spůsobují značné svědění, po krátké době však opět mizí. Často se vyskytuje i lehká horečka. Někdy se pupence mohou objeviti i na sliznici úst a hltanu.

Kopřivka je častou sdruženinou prudkých chorob nakažlivých (ku př. zimnici bahenní), dostavuje se při otravě močem a jistými léky (antipyrinem), ale může býti též vyvolána poruchami zažívadel a hlísty. Někteří lidé jsou jí postiženi i po požití jahod, šípku neb raků; jiní opět při dotknutí kopřivou, housenkami, po píchnutí komáry, blechami a štěnicemi, při velkém tření kůže atd.

Léčení. K umírnění příznaků slouží polokoupele (35°; 15 minut; jednou neb dvakrát denně), dráždivé zábaly tříčtvrteční, nebo pouhé jen vlahé omývání (30°). Péče o vydatnou stolici. Při častém návratu pupenců zábaly celkové, lázně parní neb světelné, aby se chorobná škodlivina z organismu vymýtila.

---

3. Lišej (ekzem).

Tak slove mokvavý, prudce svědící a pálící zánět kožní, provázený tvořením uzlíků a puchýřků. Lišej vyskytuje se hlavně v obličeji, na rukou, nohou, u řitě a částí pohlavních. Na dotyčných místech vznikají pak škrábáním neb vlivem potu či nečistoty hnisající trhlinky, vřídky a stroupky. Mnohdy druží se lišeje i k jiným onemocněním kožním jako následek tření a škrábání.

Svědivost při lišeji v krajině řitní vzrůstá teplem lůžka někdy až k nesnesení a pak působí velice rušivě na noční spánek.

U lidí s jemnou kůži objeví se někdy hned po prvních lázních ve volné přírodě, po velkém spocení a zábalech náhlý lišej. Při těchto potničkách neb vyrážkách koupelných je celá kůže poseta drobnými, červenými tečkami.

Příčiny lišeje mohou býti: vleklé katary žaludku a střev; choroby jaterní; krtičnatost; trvalé dráždění kůže (límcem, kýlním páskem atd.); nadměrné pocení, jmenovitě v ohbí a řasách kožních; bílý tok; průjem (u kojenců); vtírání prudkých léčiv (masti rtuťové, jodové, sirné); zacházení s dráždivými látkami (u malířů, zedníků, kominíků, pradlen atd.).

Léčení. V lidu je rozšířeno domnění, že lišej odvádí chorobné látky z těla a že následkem toho nemá býti léčen. Není však lhostejno, zdali lišej potlačujeme prostředky léčivými anebo zdali účelnou léčbou celkovou hledíme šťávy těla tak přeměniti, aby chorobě odňata živná půda. To nemůže nikdy býti na škodu, naopak vždy jen užitečno. Bohužel jsou některé druhy lišeje velice úporné a léčbě vzdorující.

Výživu nutno upraviti dle pokynů již dříve sdělených. Tím zabrání se zároveň i zácpě, což při léčení lišejovitých osutin je velice důležito. Mezi jiným radno též popíjeti po více neděl thé „krev čistící" (v. t.). Hojný pohyb. Pouhá procházka ovšem nestačí. Kdo nemá ve svém povolání příležitosti k důkladné práci a tudíž k řádnému rozproudění krve, musí konati pilný tělocvik, veslaření, jízdu na kole, stoupání do hor atd. Za každých okolností nutno den co den, i v období zimním, bráti lázně světlovzdušné a při tom konati důkladný pohyb. Občas je prospěšná vlažná lázeň s přísadou otrub či sladu, neb střídavé omývání. Nicméně není radno při lišeji zevním použitím vody přespříliš plýtvati.

Léčení místní má za účel onemocnělé části chrániti před třením, chovati v patřičné čistotě a důkladně prokrviti. Žádoucí je hojné oslunění, ale pak se dotyčné místo pokryje tenkou červenou

rouškou. Ozáření červeným světlem. Častá nápařka neb sprška horkým vzduchem. Též se osvědčují náčinky z obvazové vaty, namáčené v horkém odvaru heřmánkovém, které se opatrně vyždímají a ob pět minut střídají, což lze denně as po hodinu konati. Nalézá-li se lišej na noze neb ruce, pak možno sáhnouti ku horkým lázním heřmánkovým. Po takovýchto procedurách se povrch onemocnělé kůže jemně osuší a zapráší hustou vrstou rýžového pudru. Rovněž lze doporučiti obklady z odvaru borůvkového. Rouška, v něm smočená, dobře se vyždímá, na lišej přiloží a suše převáže. Při velkém tvoření se stroupků dáváme takovéto obklady přes noc. Zasahuje-li lišej do otvorů nosních, pak vkládáme do nich na delší dobu chomáčky vaty, napojené šťávou borůvkovou. Je-li lišejem postižena hlava, pak ostříháme vlasy hodně krátce a přes noc je opatříme ovinem, smočeným ve šťávě borůvkové.

V obličeji rozmnožují se stroupky vlivem tepla, tlaku atd. hlavně na té straně, na které nemocný líhá, a to tím spíše, čím méně čistý je polštář. Proto je radno večer na lišej přiložiti tenkou vrstvu vaty obvazové.

Mýdlo působí vždycky dráždivě a může býti použito toliko v případech výminečných.

Obtížné svědění v krajině řitní a pohlavní mírní se při úzkostlivé čistotě. Na noc se tudíž doporučuje řádné omývání dotyčných míst vlažnou vodou a lehké potření tukem, aneb vkládání chomáčků vaty, smočených do odvaru borůvkového. Je-li dostatek příležitosti, pak nechme na ty partie působiti slunce neb světlo červené.

Při „vyrážce koupelné“ omývati kůži vlahou, zředěnou vodou octovou.

Při „opruzení“ řitě a stehen („vlku“) jest na místě vlahé omývání a pak důkladný zásyp talkem.

Abychom při delších pochodech zabránili „spaření“ nohou, musíme nositi prosakavé podešve a tlusté vlněné punčochy beze švů. Tenké, bavlněné a stehy spravované snadno vyvolají puchýře. Mimo to mějme nehty krátce ostříhány a v prvých dnech pochodu ráno nohy mastnotou důkladně potírejme. Kdo se silně potí, musí mimo to vsypati práškovaný talek do punčoch i do střevíců. Na noc je nutné vlahé omývání nohou. Oděrky musí se chrániti před rozedřením a nečistotou plátěnými útržky, potřenými lojem neb krycí mastí.

---

4. Opar.

Na zardělém místě kůže, ležícím v průběhu určitého nervu, vyrazí pojednou puchýřky prudce svědící. Poněvadž tento druh vyrážky často tvoří pruhy, kolem prsou polokruhovitě se vinoucí, bývá nazýván též oparem pásovým. Může se objeviti i na břiše, na paži neb noze, a je z pravidla provázen pocitem všeobecné nevolnosti i horečkou. Při zánětu plic, též při zimnici bahenní a tyfu zvratném vyskytují se puchýřky též na ústech.

Vyrážky na rtech a jejich okolí bývají někdy vyvolány používáním rozmanitých ústních vodiček a prášků na zuby, jichž étherické oleje dráždí sliznici.

Léčení. Není-li vyrážka zbytečně rozškrábaná, pak puchýřky záhy usýchají. Zanícená místa častěji se napaří, vlahou vodou omyjí, obvazovou vatou osuší a rýžovou moučkou zasypají V slunných lázních pokrývají se tenkou červenou rouškou. Účelné jest i ozáření červeným světlem. Strupy se potírají a změkčují olejem. Častěji se vezme vlahá lázeň neb dráždivý zábal tříčtvrteční či celkový až do záparu. Péče o každodenní vydatnou stolici. Hojné požívání ovoce.

---

5. Trudovina (akne). Nečistá pleť. Újedě.

Trudovinou nazýváme ony uzlíky a pupeny kožní, jež pocházejí ze zánětu mazových žlázek a míšků vlasových. Nejčastěji se vyskytují v obličeji, na hřbetě a na prsou, jmenovitě v období pohlavní zralosti; objevují se však též i při blednici, nervósních obtížích žaludečních a po užívání jódu a brómu.

Příčiny a léčení. Nečistota pleti pochází na mnoze z nesprávné výživy, nedostatku pohybu a zanedbané péče o kůži. Proto především je na místě strava bohatá na soli živné; dočasné popíjení thé, krev „pročisťující"; častý tělocvik, sport (veslaření, jízda na kole, turistika), práce v zahradě atd. Péče o vydatnou, pravidelnou stolici. Mocné povzbuzování činnosti kožní: střídavým omýváním, vlahými lázněmi s chladivými polevy, občasným zábalem tříčtvrtečním neb celkovým, koupelemi parními atd. Především však pěstovati tělocvik ve stavu obnaženém.

Místním léčením hledíme docíliti důkladného prokrvení kůže. K tomu cíli slouží: elektrické ozáření; napařování proudem páry neb horkého vzduchu; náčinky o střídavé teplotě. V tomto případu namočíme houbu do horké vody, vyždímáme a na dvě neb

tři minuty přiložíme; na to přijde kratičký obklad vlhký a chladný, aby byl na delší dobu vystřídán opět náčinkem horkým a zvlženým.

„Újedě“ změkčujeme na noc přikládáním směsi pšeničné mouky a medu. Ráno onemocnělé partie se vlažně omyjí a zčernalé uzlíky opatrně vymačkají.

Při nečisté pleti obličeje varujme se mýdla a studeného omývání. Dobře se zevně osvědčuje vlažný odvar z otrub a jemné osušení měkkou rouškou. Zákaz líčidel.

Vnitřně používá se s prospěchem k v a s n i c, jež se po 8—14 dnů berou třikrát denně po kávových lžičkách vždy hodinu před jídlem, a to v mléce, sladové kávě, kakao neb limonádě.

---

6. Nežity a karbunkule.

Nežity slovou červené, bolestivé uzle, podmíněné zánětem míšků vlasových. Objeví-li se současně na jednom místě ve větším počtu, pak mluvíme o „karbunkulu“, který je z pravidla provázen horečkou. Dosti často střídají se nežity na různých místech těla. Takováto „furunkulósa“ může poukazovati na úplavici cukrovou. Proto vždy je v takovém případě radno moč vyšetřiti na cukr. Nežity tvoří se často též při dně, tyfu a bahenní zimnici. Změkčují se nejlépe teplými obklady kaší (ze lněného semene, krupice, Foenum graecum atd.). Též směs medu a mouky, na plátenko natřená a přiložená, zcela dobře se osvědčuje. Vedle toho lze doporučiti nápařky, horkovzdušné spršky, elektrické ozáření i suché baňky. Je-li nemocný stižen horečkou, pak musí jíti do postele a tam se důkladně rozpotiti; rovněž jsou tu na místě dráždivý zábal (tříčtvrtečný neb trupový) a chladné omývání.

---

7. Vypadávání vousů.

Při této znetvořující a tvrdošíjné chorobě tvoří se ve vousech, někdy i ve vlasaté části hlavy, v brvách i řasách očních malé uzlíky a hnisem naplněné puchýřky na silně začervenalé spodině. Vlasy se tím uvolňují a vypadávají. Tento druh vyrážky je způsoben zvláštními bakteriemi, které — hlavně v holírnách — proniknou ku kořínkům vlasů. Přes to známe též jednu formu choroby vousů, která není cizopasníky podmíněna.

Aby se zabránilo přenášení takovéto vyrážky, (jakož i jiných onemocnění vlasů a příjlce), je potřebí největší čistoty v místnostech holičů. Hlavní nebezpečí vězí v ubrouscích, pro hosty společně používaných. Mydlení má se díti rukou; k osušení budiž používáno toliko vaty. Hřebeny a kartáče nechť jsou po použití vkládány do roztoku sody. Opěradlo hlavy musí býti vždycky řádně otřeno a ssavým papírem vždy znovu pokryto. Kdo je postižen vyrážkou hlavy neb jakoukoli jinou chorobou vlasů, měl by být obsloužen toliko vlastními svými přístroji. Holič sám nesmí míti žádnou podobnou chorobu a musí si pokaždé ruce řádně omýti, dříve než vyhoví svému zákazníku.

Léčení. Vous má býti krátce přistřižen. Chorobná kůže potřebuje řádného prokrvení, ježto při dostatečném přívozu hojivé krve odejmou se osutině podmínky životní. Tedy elektrické neb Roentgenovo ozáření; nápařky parou neb horkým vzduchem; střídavě temperované náčinky (v čís. 5.); potírání vlažnou vodou citronovou. Přes noc obklady s odvarem borůvkovým. Uvolněné vousy nutno pro ěpcem vytáhnouti.

Vedle léčby místní nesmí se zanedbávati celkové sílení těla. Správná výživa; dočasné popíjení thé, krev „čistících"; zdržení se alkoholických nápojů; péče o volnou stolici; častější koupele; hojně pohybu v čerstvém vzduchu; prostocviky ve stavu obnaženém.

---

8. Nadměrná rudost v obličeji a nosu

záleží v zánětu mazových žlázek, provázeném uzlíky a hnisavými puchýřky, jakož i novotvořením krevních cév. Nejčastěji se vyskytá na nose, méně na tvářích. V případech obzvláště závažných vyvstávají na nose silně zarudlé, měkké, bezbolestné uzle velikosti hrachu až lískového ořechu, s četnými výrůstky pobočními.

Příčiny. Městnání krve v jiných okresích těla; proto se choroba ta dosti často pozoruje u nemocí jaterních, zácpě a některých neduzích ženských. Jinou příčinou bývá: vleklá rýma, zvápenatění tepen, omrznutí obličeje, trvalé působení sálavého tepla při pracích u výhně, alkoholismus, šňupání tabáku.

Léčení spočívá v důkladném odstranění příčiny. Především hleďme hromadění krve v útrobách břišních odstraniti stravou rostlinnou a syrovou; současně pečujme o hojnost pohybu, masáž břišní, chladné sedací koupele, střídavé polevy života, oviny břišní atd. Mi-

mo to snažme se povzbuzovati oběh krevní v kůži a dolních končetinách: lázněmi světelnými, vlahými polokoupelemi se studenými polevy, střídavě temperovaným omýváním, spodními střiky, nožními lázněmi o střídavých teplotách.

Místně doporučuje se především ozáření modrým světlem, jímž se stahují cévy krevní. Kromě toho též přikládání náčinků, střídavě temperovaných (v. č. 5.). Na noc možno přiložiti obklad z hlíny. Nos musí býti častěji vlahou vodou vyplachován. Obličej nesmí se mýti mýdlem, nýbrž vlažným odvarem z otrub. Používání líčidel je zakázáno.

---

9. Svědivina.

Při této nemoci kožní tvoří se bleděmodré uzlíky zvící prosa, které hlavně v mladém věku vyskytují se na zevní straně paží i nohou a nesnesitelně svědí. Dotyčná místa podobají se struhadlu. Někdy dochází i k větším uzlům šupinovitým a do hněda zbarveným. Neustálým škrábáním povstávají lišeje, provázené oděrkami, rozpuklinami, strupy, nežity atd. Poněvadž do takto vzniklých trhlin snadno se dostane nečistota, jsou obyčejně žlázy tříselné zduřeny. Celkový stav značně trpí nedostatkem spánku. Ob čas nastává i samovolné zlepšení, brzy však vystřídané opětovným rozmachem choroby.

P ř í č i n y jsou dosud neznámy; přes to lze předpokládati, že ku vzniku onemocnění značným podílem mohou přispěti nepříznivé poměry hygienické (špatný a těsný byt, nedostatek světla a čerstvého vzduchu, nečistota, příliš hutný oděv, zvrácená výživa, nadměrné překrmování atd.).

L é č e n í. Toliko přesně prováděná léčba celková je provázena výsledkem. Děti nutno tak živiti, jak naznačeno v kap. 5. Přednost sluší dáti ovoci, ovocným šťávám a zelenině. Maličké vynášejme co nejvíce na volný vzduch a navykejme je na koupele vzdušné. Častěji jim dejme vlahou lázeň o mírně stoupající teplotě neb tříčtvrtečny zábal. Místně se osvědčují nápařky, sprchy horkovzdušné, náčinky střídavých teplot, oslunění a ozáření elektrické neb paprsky Roentgenovými.

---

10. Lupenka.

Tato velice úporná a obtížná nemoc se vyznačuje šedobílými šupinami různé velikosti, tkvícími na zardělé lehce krvácející spodině. Zasahuje hlavně zevní stranu paží a nohou, vlasaté části hlavy, obličej, uši, šíji.

Příčiny jsou dosud málo známy; nicméně lze tu často obviňovati těžké poruchy zažívání.

Léčení. Hlavním momentem je důkladná léčba celková, aby se šťávy organismu zlepšily a kůže opatřila zdravou krví. Nedráždivá a spíše rostlinná strava; odvary čajů „krev čistících"; pravidelné stolice; každodenní lázeň světlovzdušná; hojný pohyb v čerstvém vzduchu; povzbuzení krevního oběhu v životě studenými lázněmi sedacími, masáží břišní a jaterní; prodlužované koupele se vzestupnou teplotou (35—42 stupňů; až hodinu trvání); lázně parní, světelné a sluneční.

Místně: Ozáření elektrické a slabými paprsky Roentgenovými. Napařování; sprchy horkým vzduchem; náčinky střídavě temperované (v. č. 5.).

Na noc častější dráždivé zábaly chorobných míst. Přes den občasné jich potírání zředěnou šťávou citronovou. Je-li postižena hlava, pak ji ob den před spaním omývejme vlahým odvarem otrub; na to přes noc dejme častější vlhký ovin.

---

11. Vřed žíravý (lupus).

Tento druh choroby vzniká dle všeho zdání přenesením tuberkulósních prvků z hlouběji ležících ohnisek do kůže. Počíná uzlíky velikosti špendlíkové hlavičky, které dohromady splývají, vředovatí, a tvoří široké, ploché, znetvořující rány, zanechávající po zhojení ošklivé jizvy.

Léčení. Ihned budiž povolán lékař, zabývající se léčením světlem. V začátcích je tato choroba téměř vždycky léčitelna, aniž by vedla k závažnějším znetvořeninám. Nejlépe se tu osvědčuje soustředěné světlo sluneční a ozáření paprsky Roentgenovými. V lehčích případech vystačíme někdy již pouhým ozářením elektrickým (dermolampou).

Vedle toho sílící léčení celkové: správná výživa s výlukou všech pokrmů a pochutin, jež samy sebou přispívají ku tvoření kyse-

lin; péče o pravidelnou, volnou stolici; hojný pobyt v čerstvém vzduchu; lázně vzdušné; koupele vodní a omývání.

B. CHOROBY KOŽNÍ, VZNIKLÉ ROSTLINNÝMI NEB ŽIVOČIŠNÝMI CIZOPÁSNÍKY.

Přenášení choroboplodných cizopásníků lze nejjistěji předejíti úzkostlivou čistotou. Pozor na používání obnošených částí cizího oděvu. Proto jest radno za každých okolností podrobiti je důkladné desinfekci, tedy vysaditi je po delší dobu mocnému výsluní a pak je několikrát řádně proklepati, aneb je dáti pročistiti proudící vodní parou v ústavu desinfekčním. Rovněž by se mělo i nové prádlo dáti do čištění před prvním použitím.

---

1. Mol vlasový.

Přichází hlavně u dětí. Na kůži hlavy tvoří se sírožluté, prudce svědící uzlíky, splývající v útvary terčovité, z nichž každý je proniknut vlasem. Zanedbáním vyhlíží pak celá vlasatá část hlavy jako jediný, slaměnožlutý strup. Vlasy zaschnou, poltí se a vypadávají. Byl-li zasažen a zničen jich kořínek, pak zbudou tam později lysá místa. Poněvadž se děti při tom velice škrábou, dochází obyčejně i ku přidruženi se lišeje. Mnohdy proniká zánět do takové hloubky, že po zhojení vyvstanou znetvořující jizvy. Při nečistotě trvá takovýto stav po řadu let. V Italii jsou celé osady chorobou tou zamořeny.

P ř í č i n o u jest nečistota. Poněvadž mol vlasový jest nakažlivý, přenáší se při nedostatečné pozornosti velice snadno. Proto musíme ruce řádně si mýdlem omýti, přišli-li jsme s nemocným do bližšího styku. Roušky k obkladům nechť se často vyvářejí, použitá vata spaluje a polštáře neb jakékoli pokrývky hlavy co nejvíce vystavují výsluní.

L é č e n í. Hleďme zabraňovati škrábání a dráždění vlasaté kůže při česání. Onemocnělá místa musíme vícekráte denně čistiti vlahou, slabou vodou citronovou a obvazovou vatou, na to opatrně a jemně vysoušeti a zapudrovati. Slabé ozáření elektřinou neb paprsky Roentgenovými. Obklady střídavě temperované jako při vy-

padávání vousů. Stroupky změkčujeme napařováním hlavy a nočními oviny. Uvolněné vlasy nutno proštěpcem vytáhnouti.

---

2. Opar lysivý

postihuje ponejvíce hlavu, vous a nehty. Příčinou jeho je zvláštní druh plísní. Přítomností jich dochází k místnímu zánětu kůže, načež se objevují červené, kruhovité skvrny, velikosti až pětikoruny, na kterých vyvstávají šupinky, uzlíky a puchýřky. Vlasy na takovýchto místech ztrácejí svůj přirozený lesk a záhy vypadávají. Nehty se kalí, rozpraskávají a odlamují.

Léčení podobné jako při molu vlasovém.

---

3. Otrubovina

jest rovněž vyvolána zvláštním druhem kožní plísně. Nejvíce se vyskytuje na prsou a krku. U lidí, kteří se mnoho potí, tvoří se tu četné, rudohnědé skvrny, navzájem v sebe splývající, tak že kůže vyhlíží jako tigrovaná. Následkem nedostatečné činnosti mazových žlázek onemocnělé partie se otrubovitě olupují; odtud i jméno onemocnění.

Jinak nepůsobí otrubovina žádných obtíží a je celkem lhostejná.

Léčení. Obnažené tělo hleďme hojně koupati a často vysazovati účinku přímého slunečního záření.

Svrab.

Uzlíky, puchýřky, proužky, podobající se napolo již vyléčenému škrábnutí jehlou. Nejprvé se zjevují mezi prsty, později i v ohbí ručních kloubů, v dutině podpažní, kolem prsních bradavek, na obvodu břicha a takových místech, která jsou tísněna šatem (v pasu, pod šlemi, pod úvazkem sukní, pod podvazky atd.). Následkem rozškrábání tvoří se hnisavé trhliny, strupy, nežity a j. p., takto přidružené lišeje ztemňují mnohdy obraz choroby tou měrou, že stíží lze vlastní její původ rozpoznati.

Příčiny. Nepatrní roztočové, kteří se v kůži zažírají. V teplu lůžkovém opouštějí své chodbičky a okolím se rozlézají. Odtud ono děsné svědění. Škrábáním přenesou se tito cizopásníci do jiných míst těla. Pouhým podáním ruky a stykem toliko povrchním přenášení se neděje; k tomu zapotřebí trvalejšího sdružení (spaní na společné posteli, obcování s onemocnělou nevěstkou atd.). Bytové poměry nemálo k tomu přispívají, že svrab tak často se objevuje mezi chudinou.

Léčení. V ložnici důkladné zatopíme. Když jsme se v posteli hodně zahřáli a prudké svědění pocítili, vystoupíme a celý povrch těla, jmenovitě na místech postižených, řádně natřeme roztokem draselnatého mýdla. Aby toto na těle neokoralo a je nadměrně nezleptalo, hněteme je ob čas rukama, olejem smočenýma. As po hodině vezmeme očistnou teplou lázeň, a po ní suché, čisté prádlo. Totéž opětujeme po dva neb tři dny za sebou. Použité prádlo vlastní i lůžkové vloží se na 24 hodiny do nádoby s teplou vodou, do níž jsme přimísili plnou hrsť draselnatého mýdla. Šaty musí se důkladně vyklepati. Léčení samo však nebude nijak platným, jestliže jsme před ním nestrávili delší dobu v posteli, poněvadž mýdlo usmrcuje roztoče toliko tehdy, když se nalézají mimo své chodbičky.

Nezřídka musí býti napřed odstraněny následky rozškrábání kůže, než možno přikročiti ku léčbě vlastního svrabu; neboť při otevřených trhlinách, hnisajících oděrkách a nežitech nelze se uchýliti k žíravému roztoku mýdla. Proto je vždycky radno zavčas vyhledati lékaře a cizopásníky zničiti dříve, než dojde ku vzniku úporných lišejů.

C. BUJENÍ KŮŽE.

1. Šupinatost

je často vrozená, ale obyčejně se stává zřejma teprve třetím rokem života. Tu jeví pokožka náchylnost ku zrohovatění, následkem čehož tvoří se ztluštěniny, jež jsou trhlinami na menší okresy rozděleny, tak že kůže nabývá vzhledu šupinového. Jest to choroba tvrdošíjná, která v těžších případech působí nemalé obtíže napětím a ztížením pohybu.

Léčba odpovídá zakročení při „lupence“.

---

2. Pergamenovitost.

Na jednotlivých místech, mnohdy však i ve značném rozsahu stává se kůže lesklou, bledou, napjatou a nabývá znenáhla podoby pergamenu. Postihne-li tato změna obličej, pak je mimika jeho znemožněna. Prsty se schýlí v nehybný úhel, tak že onemocnělý stane se neschopným práce. Někdy se dostavuje polepšení, ale rázu jen přechodního.

Příčiny. Poruchy kožní výživy, vyvolané pravděpodobně vlivy nervovými. Časté zmáčení vodou, u žen pak poruchy čmýrové hrají tu dle všeho zdání nemalou úlohu.

D. ÚCHYLKY V ODMĚŠOVÁNÍ KŮZE.

Tvoření se lupů ve vlasech a vousech

zakládá se v nadměrném vyměšování kožního mazu. U malých dětí vznikají z mazlavých šupinek příškvary na hlavě. U dospělých osob jsou šupiny tyto suché. Jmenovitě často se nalézají na temeni. Proto zde vlasy nejdříve vypadávají.

Léčení. Vlasatá kůže musí býti důkladně prokrvena. Proto ji hledíme pravidelně ráno a večer po několik minut hnísti a tříti (masáž hlavy). Dvakrát do týdne promýváme vlasy i vous vlahou vodou neb odvarem z otrub a pak je důkladně osušíme. Občas ovineme hlavu vlhkým obvinkem a ráno otřeme ji do sucha jemným hlazením měkkou rouškou. Velmi prospěšným jest večerní vtírání vlahého odvaru z kopřivových kořínků. K tomu účeli smísíme 100 gramů sušených kořínků s rozředěným octem (čtvrt litru vinného či pivního octa na půl litru vody) a směs asi po půl hodiny vaříme. Na místě octa (nikdy ne trestě!) lze vzíti i šťávu citronovou (jeden citron na půl litru vody). Omývání hlavy mýdlem, francouzskou kořalkou a jinými lihovinami jest se varovati.

E. PORUCHY NERVŮ KOŽNÍCH.

Svědění kůže

jakožto zjev nervósní dostavuje se buď na celém těle neb jen na jednotlivých místech. V teplu postele může se stupňovati až k nesne-

sení a úplně porušiti noční odpočinek. Choroba tato jeví se hlavně u osob neurasthenických a hysterických, dále v těhotenství, při čmýře, v pohlavním odkvětu, při žloutence, vleklém kataru žaludečním, cukrovce a nemocech ledvinných. Často postihuje i starce.

Léčení týče se v první řadě choroby základní. Hojný pohyb ve volném vzduchu. Dvakrát denně opětovaná vzdušní lázeň. Účelnou jest též častější lázeň světelná, krátká koupel parní, krátký celkový neb tříčtvrteční zábal s následovným studeným otěrem. Týče-li se svědění toliko jednotlivých kožních okresů, pak elektrické ozáření. Péče o volnou stolici.

F. JINÉ CHOROBY KOŽNÍ.

1. Rozpukaná kůže. Pěstění rukou.

Při pukavosti kůže nutno se omývati toliko vodou vlahou a jmenovitě na obličeji varovati se mýdla. Pradleny a lidé, zaměstnaní prací hrubou, měli by si večer po očištění ruce natírati trochou čistého tuku (lanolinu) neb oleje. Rozpukané ruce koupají se v otepleném oleji lněném. Jsou-li trhliny hlubší a bolestné, pak zasypou se ruce jemně spráškovaným škrobem.

Kdo si hledí jemné pleti a měkkých hladkých rukou, nechť si myje ruce ve vlažné medové vodě; lžíce medu rozpustí se v litru horké vody.

---

2. Omrzliny.

Postižená místa zmodrají, naduří a prudce svědí neb píchají. Děti, osoby oslábléneb bledničí postižené utrží si obzvláště lehce omrznutí rukou i nohou. Podvazky, těsná obuv a úzké rukavice usnadňují vznik omrzlin, které se často dostavují již při menších stupních mrazu. Kdo je k nim náchylen, musí se již v létě vynasnažiti, aby docílil důkladného prokrvení rukou i nohou. K tomu se nejlépe hodí upotřebení horkého vzduchu dle methody prof. Biera. Není-li toto umožněno, pak nechť na večer koná delší dobu horké neb střídavé koupele ruční a nožní. K vodě lze přidati odvar z otrub neb sladu. Též lze doporučiti nápařky místní a elektrické ozáření. Dobře se osvědčuje časté a důkladné mnutí rukou. Péče

o volnou a porósní obuv. Hojný pohyb na volném vzduchu. Nošení rukaviček nechť odpadne. Denní vzduchová koupel. Častější lázeň neb střídavé omývání, aby se v celé kůži povzbudil oběh krevní.

Jakmile v zimě začnou svěděti ruce neb nohy, použijeme dvakrát denně proudu horkého vzduchu, nápařky neb elektrického ozáření. Na noc přiložíme zvlženou vatu obvazovou a pokryjeme vlněnou látkou. I střídavé lázně s přísadou otrubového, sladového odvaru, neb něco kamence (půl kg. na litr vody) jsou výhodny. Horkého vzduchu lze použíti i při zjitření a hnisání kůže (po 20—25 minut). Též lze bolestivé místo na hodinu pokrýti parní kompressou (z vaty) a po jejím odstranění zasypati je moučkou škrobovou a řádně obvázati. Před tím se ovšem hnisající trhliny očistí vatou, ve vlažné vodě zvlženou.

---

3. Ztluštění kůže a kuří oka.

Ztluštělá kůže pokryje se na noc hadříkem, potřeným draselnatým mýdlem neb rozmělněnou cibulí, načež se ráno v teplé vodě vykoupá. Po takovéto, vícekráte opětované proceduře dá se ztvrdlá kůže tupým nožem snadno odloupnouti. Podobná místa lze změkčiti i nápařkami, horkou lázni nožní a častým potíráním kyselinou citronovou.

---

4. Bradavice

zmizí, potrou-li se kollodiem a hned na to na osm dnů převáží vatovým obvazem. Lze je odstraniti též podvázáním neb účinkem skelné čočky („pálícího skla").

---

5. Zarostlé nehty

musí vvříznouti lékař. Dle rady dr. Weila můžeme též dotyčnou část nehtu potříti teplým žíravým louhem; za několik vteřin změkne nehet tou měrou, že dá se snadno oškrábati střepinou skla. Potírání louhem opakujeme tak dlouho, až z nehtu zbývá toliko jemná vrstva ztloušťí papíru. Tato odzdvihne se od spodiny proštěpcem a odstříhne se malými nůžkami. Péče o vhodnou obuv.

G. CHOROBY VLASŮ.

1. Vypadávání vlasů (lysivost).

Vypadávání vlasů může dočasně nastati po těžkých nemocech horečnatých (tyfu, růži, horečce omladnic atd.). S přibývajícím sesilováním organismu však znenáhla míjí ochabnutí vrstvy vlasotvorné a vlas opět narůstá. Takovými případy pa.adují pak továrníci kosmetických přípravků. K částečnému vypadávání vlasů dochází i za příjice. Jinak ovšem ocháblý vzrůst, nemoce a ztráty vlasů zakládají se obyčejně na zděděném oslabení oněch orgánů, jež mají vlas vyživovati. Dlouhotrvalá onanie, častý požitek alkoholických nápojů, duševní nadměrná námaha, časté rozčilování a těžké choroby nervové značně pak přispívají ku vypadávání vlasů. Co vzrůst vlasů poškozuje, seznali jsme již v části popisné. Kdo pracuje v stálém prachu a špíně, musí si denně hlavu promývati. Jinak za normálních poměrů postačí, bude-li ji čistiti jednou za dva neb tři týdny. Příliš časté používání mýdla značně vysušuje spodinu vlasotvornou.

Léčení spočívá m, že se nemocný bude všeho pečlivě varovati, co omezuje výživu vlasu, a naproti tomu všemožně usilovati, aby byl ve vlasaté části kůže oběh krevní co nejvíce podpořen. Ráno se doporučuje lehká masáž hlavy hroty prstů. Na noc občasný dráždivý ovin. Občasná mírná nápařka hlavy. Slabé ozáření paprsky elektrickými a Roentgenovými. Častá chůze bez klobouku.

Vedle toho péče o všeobecné pěstění těla, správnou výživu a volnou stolici. Hojný pohyb a vzdušná lázeň. Časté koupele. Vystříhání se alkoholických nápojů.

Rozhodně nutno zavrhovati různé prostředky pro vzrůst vlasů vychvalované, byť i byly jejich účinky sebe více „ověřeny“. Ty velice prospívají — výrobcům a překupníkům. Docilují-li někdy opravdového úspěchu, pak to spadá na účet mechanického tření, které se dá zjednati způsobem levnějším. Dříve byly velebeny tinktury, pocházející z hodně chlupatých rostlin. Rovněž bylo a jest v oblibě medvědí sádlo, poněvadž „má medvěd huňatý kožich“. Že takovéto pomády „medvědí“ jsou veskrze vyráběny z tuku vepřového, skopového a hovězího, milé obecenstvo úplně přehlíží.

2. **Nadměrný vzrůst vlasů**
na jednom určitém místě, kde jindy se vyskytuje toliko chmýří (ku př. vousy u žen), měl by se právě tak jako u smah (mateřského znamení") odstraňovati toliko při značném znetvoření obličeje. Děje se tak paprsky Roentgenovými, ozářením koncentrovaným světlem slunečním neb obloukovým, jakož i elektrolysou.

XVII. Onemocnění ústrojů hybných.

Prudký a vleklý hostec kloubní. Hostec svalový. Tuberkulósní záněty kloubní.

1. Prudký hostec čili revmatismus kloubní

jest onemocněním velice bolestným a provázeným vysokou horečkou a značnou náchylností k potu. Vzniká buď náhle nebo se opovídá — jako horečnaté nemoci nakažlivé — zmalátnělostí, bolestmi v údech, zaujetím hlavy, mrazením a nechutenstvím. Nezřídka předchází zánět mandlí, tak že se mnozí lékaři kloní k názoru, že mezi oběma chorobami jsou vzájemné, příčinné vztahy. Klouby jsou velice bolestivy, zduřeny, barvy téměř modročervené, mnohdy též puchýřky pokryty. Bolestivost nevystupuje ve všech částech souřadně, nýbrž obyčejně toliko v kloubech větších: v kolenách a loktech. Tu a tam v některém kloubu na čas i ustává. Jinak je však pacient obyčejně naprosto nehybný a bezmocný. Na kůži objevuje se mnohdy — patrně dík zmnoženému pocení — načervenalá vyrážka.

Při hostci kloubním pozorujeme velikou náchylnost k zánětům srdečním, jež často vedou k vadám chlopní. Nezřídka se přidružuje i zánět požebernice.

Onemocnění týče se hlavně osob mladších (mezi 15 a 35 roky) a jest podle všeho zdání vyvoláno bydlením a pracemi v prostorách studených a vlhkých (novostavbách, sklepních bytech atd.) jakož i trvale nepříznivým počasím.

Léčení. Abychom předešli zánětu srdečnímu, přikládáme na krajinu srdeční velké, studené obklady, pilně střídané. Bolestivé klouby napařujeme neb pokrýváme parními kompressami. Někteří nemocní lépe snášejí obklady vlhce studené, účinku dráždivého; jiní opět se spokojují pouhým obalem suché vaty. Dobrou službu konají i plátěné klůcky, napojené surovým petrolejem.

Ku povzbuzení činnosti kožní slouží časté vlahé omývání, po němž nemocný neotřen se zaobalí do vlněné houně, aby se důkladně rozpotil. Ovšem nesmí se při takovém suchém zábalu zapomenouti na studenou kompressu srdeční. Péče o každodenní vyprázdnění střeva. Pilné větrání. Přiměřená diéta. Podávání horké citronové limanády (ze tří citronů denně) a jiných ovocných šťav, aby se krvi dostalo větší síly ku neutralisování (vázání) kyselin.

Jakmile bolesti povolily, podrobíme nejprve nebolestivá místa mezi klouby mírné masáži, načež po předchozím napaření hněteme i klouby samy. I při nastalém polepšení pokračujeme s vlahým omýváním (neb koupelemi 35° teplými a po 10 minut prodlužovanými), načež rekonvalescenta zapařujeme ve vlněné houni. Opustiti lůžko smí nemocný teprve po uplynutí osmi dnů od poslední horečky.

---

2. Vleklý hostec kloubní

je zánětem bezhorečnatým a plíživě probíhajícím, který rád se vyskytuje po častějším prochlazení a promáčení, jakož i po kapavce, ačkoliv se může též přidružiti k revmatismu kloubnímu prudkému.

Příznaky. Někdy jest toliko jediný kloub zduřen a bolestiv; za to však trvá bolestivost často i po řadu měsíců. Při pohybech lze v něm znamenati zvláštní chřestění, pocházející ze tření zdrsnělých ploch. Nezřídka vymizí svalstvo na místě zachváceném a pak zduřené klouby mocně vyvstávají a údy se nezvykle skrucují. Jmenovitě u rukou se jeví podobné stočeniny a uzlovité zduřeniny, jakými jsou často postiženy pradleny, dělnice v barvírnách, čistírnách atd.

Léčení. Vydatné pocení: koupelemi slunnými, písečnými, slatinnými, světelnými, parními, horkovzdušnými; horkými lázněmi se suchým zabalením. Zábaly fangové. Místní použití horkého vzduchu, jmenovitě při srostěninách a strnulostech kloubu. Mimo to nápařky a elektrické ozáření. Dodatečná důkladná masáž.

Šťávy těla hleďme zlepšovati diétou hlavně co možno prostou kyseliny močové. Léčba ovocem. Ze zelenin se tu nejlépe osvědčuje celer. K snídani a večeři volme raději jídla nevařená. K nápoji slouží odvary z bylin, šípku, jablek, jakož i nekvašené šťávy z ovoce, bobulí, hroznů.

---

3. Hostec svalový.

Příznaky. Velmi prudké bolesti při pohybech, zejména ve svalech krčních a šíjových, v hrudi, kříži, pažích a dolních končetinách. Při revmatismu svalů hrudních jest velice stíženo dýchání, kašel a kýchání. Mnohdy dostavují se revmatické bolesti zcela náhle, jmenovitě v kříži („ústřel").

Za hlavní příčinu tohoto druhu hostce dlužno pokládati nadměrnou oblibu v takových potravinách a pochutinách, které dodávají tělu příliš mnoho kyseliny močové a jí podobných látek, jako káva, čaj, kakao, pivo, víno, kořalka, maso, šunka, vejce a suché luštěniny. Potrava tohoto rázu jest mimo to příliš chuda na natron a vápno, tak že se krvi nedostává oněch minerálních látek, jež neutralisují volné kyseliny. Za časté se k nesprávné výživě druží i nedostatečná úkonnost ústrojí vyměšovacích: střevo pracuje líně; vypařování kožní jest omezeno neprodyšným oděvem; dýchání děje se povrchně pro nedostatek řádného pohybu atd. Jaký div, že se pak jedovaté produkty látkové obměny nahromadí v těle v nezvyklém množství! A tak se mezi jiným usazují močany v ledvinách či měchýři anebo se umisťují ve tkáních a kloubech, čímž dochází jednak k tvoření se kaménků ledvinných a měchýřových, jednak ku náchylnosti ku revmatismu a dně.

Příležitostnou příčinou ku vypuknutí hostce stává se obyčejně prochlazení, poněvadž při tom krev se vytísní z oblasti kožní a organismus náhle zaplaví látkami rozpadovými. Proto jsou choroby revmatické tak časty v novostavbách a vlhkých, studených bytech i dílnách. „Náchylnost k revmatismu" bývá často i zděděna.

Tím je zároveň poukázána i cesta k ochraně před hostcem. Při výživě sluší věnovati patřičnou pozornost všem druhům ovoce, zelenin a salátů. Dle možnosti hojný pohyb v čerstvém vzduchu a výsluní. Pěstění vzdušných koupelí již ve věku útlém. Nošení propustného oděvu. Časté lázně. Suché, prosluněné obydlí.

Léčení. Přede vším správná výživa. Léčba ovocem. Řádné využití období hroznů, jahod, pomerančů. Míjení masa, polévek, vajec, kávy, čaje a alkoholických nápojů alespoň do doby úplného pozdravení. Nejškodlivěji tu působí tučné sýry a přesolené druhy masa: uzenina, šunka, salámy, slanečky atd. Za nápoj se doporučuje mléko sladké i kyselé, podmáslí, bylinné thé, odvar ze sušených jablek neb šípků, nekvašené šťávy z ovoce, bobulí a hroznů.

Jmenovitě celer, jahody, brusinky a ostružiny jsou velice prospěšny při léčbě dny a revmatismu. Kořen celerový lze upraviti jako zeleninu a salát (s olejem a šťávou citronovou), výhonků pak použiti k polévkám zároveň s přísadou jitrocele, řebříčku, šťovíku atd. K úpravě čaje rozřeže se kořen na kousky a vaří do změknutí; odvar se osladí medem a z rána i na noc popíjí. Mimo to lze řízky celerové smažit s mlékem a moukou a za tepla pojídati s brambory či chlebovými topinkami. Jahody a ostružiny možno požívati v množství libovolném. Zejména jahody jsou bohaty na kyselinu salicylovou, která v této (organické) formě záhy projevuje hojivé účinky. Brusinky obsahují hojně kyseliny citronové. Usušené jich lístky, lodyhy a kořínky mohou se spařiti na čaj, z něhož i po vymizení bolestí má se ráno a večer vzíti příslušná dávka.

Hojné pocení: lázněmi slunnými, horkovzdušnými, pískovými slatinnými, světelnými, parními, elektrickými, tříselnými; zahřívacími koupelemi, odraženými se střídavě horkými (45°) a studenými (20°) polevy a následným suchým zabalením. Napařování onemocnělých míst horkým vzduchem či parou, neb elektrické jich ozáření; na to důkladná masáž.

---

4. Záněty kloubní původu tuberkulósního.

Záněty kloubů lehce vedou ku strnulosti. Proto nutno záhy vyhledati radu lékařskou. Nejčastěji děje se tak u zánětů tuberkulósních. Tyto postihují nejčastěji kloub kolenní neb loketní a vyznačují se dlouhým, plíživým průběhem. Kloub znenáhla naduří a pohyb dotyčné končetiny je velice omezen.

Léčení. Především sílení stavu celkového rostlinná spíše strava; hojně výsluní; čerstvý vzduch za dne i za noci. Denně prodlužovaná vlahá koupel; na to dráždivý zábal celého údu. Místní: lázně horkovzdušné, nápařky a obklady o střídavé teplotě. Provalení hnisu lze uspíšiti přikládáním vlhkých a teplých náčinků.

XVIII. Celkové poruchy výživy.

Chudokrevnost a blednice. Kurděje. Krvácivost. Cukrovka. Úplavice močová. Otylost. Dna.

1. Chudokrevnost a blednice.

Chudokrevnost pochází z nedostatečné činnosti krvetvorných ústrojů. Střediska, ve kterých se vyrábějí červené krven-

ky, jako dren kostní, slezina, mandle atd., pracují málo a špatně. Při nejnebezpečnější formě chudokrevnosti, při tak zvané „anemii zhoubné“, jsou krevní tělíska dokonce zmenšena a znetvořena. Při bledníci nedostává se krvi barviva, to jest oné součástky, která vzhledem ku svému obsahu železa uschopňuje krvenky k tomu, aby v plicích vázaly kyslík vdechnutého vzduchu a jej odtud oběhem do všech partií přenášely, a která pohlcuje lučebně činné paprsky slunečního světla, mající nesmírnou důležitost pro zbystření obměny látkové. Nedostatek krevních tělísek a barviva zmenšuje přívod kyslíku; tím však klesá okysličující mohutnost krve a veškerá energie životní. Dále se vyznačuje chudokrevnost i blednička přesyceností krve a tkání kyselinou uhličitou, podmíněnou nedostatkem natronu. Tím nedostává se krvi přenášeče onoho jedovatého plynu, tak že nemůže být dostatečně z organismu vyloučen. Nahromadění uhličité kyseliny oslabuje činnost srdeční a brání prokrvení kůže, která následkem toho se nedostatečně vypařuje.

Chudokrevnost objevuje se u obého pohlaví, kdežto blednička jest onemocněním téměř výhradně ženským v období pohlavního rozvoje. Obě choroby vznikají ponenáhlu a sotva je lze v začáteční době rozpoznati. Nezřídka jsou obě nemoci vzájemně sdruženy.

Příznaky a následky. Při blednici je nápadna neobyčejná bledost kůže, která je mnohdy až nádechu zelenavého a při tom se vyznačuje neustálým chladem. Uši a špička nosu jsou průsvitny jako útvary z vosku. I při chudokrevnosti nedostává se kůži přirozené růžové svěžesti následkem špatného prokrvení. Jinak však mohou chudokrevní míti vzezření osob dosti dobře živených, ano vzhledem ku nedostatečnému okysličování jsou náchylni i k otylosti, a mladá děvčata mohou — dík návalům krevním — pozorovatele překvapiti i nápadným občasným ruměncem. Jinak mají obě choroby mnoho společných příznaků. Sliznice rtů a víček je bledá. Svalstvo je chabé a povadlé následkem špatné jakosti krve. Proto i sval srdeční pracuje méně mohutně. Tím lze si vysvětliti městnání krve v jednotlivých ústrojích, bolesti hlavy, jiskření před očima, šumění v uších, stavy chabosti, záchvaty závratí a mdlob. Proto jsou i ruce a nohy trvale chladny. V těžkých případech dochází dokonce i k vodnatelnému zduření končetin. Ochabnuté svalstvo má mnohdy za následek i klesnutí a jiné změny v poloze dělohy i ledvin. Chybné složení krve jde ruku v ruce s nesprávnou výživou všech orgánů. Odtud jich nedostatečná činnost a rozmanité, z ní vzniklé obtíže, jako klepání srdce, nechutenství, bolesti v žaludku, zácpa atd. Městnání krve ve stěnách žaludečních může podpořiti i tvoření se žala

dečních vředů. I krvácení z nosu nijak není zjevem vzacným. Nemocní cítí se velice malátnými a neschopnými k namáhavější práci. K tomu se druží traplivé pocity povšechné: sevření v hrudi, zaujetí, úzkost. Čmýra dostavuje se buď opozděně neb úplně zmizí. Odtok krve děje se buď velice spoře neb i způsobem nadměrným. Rozumí se, že obraz choroby může býti velice různý. V jednom případě vystupují změny tyto, v jiném opět ony.

Příčiny a ochrana. Hlavní příčinou bývá zvrácená výživa. Maso a jeho výrobky, vejce, brambory a bílý chléb jsou hlavní součástkou potravy. Ovoce požívá se poměrně zřídka a obyčejně jen ku konci stolování, tudíž ve množství nepatrném. Zeleniny a salát jsou v jistých obdobích z jídelního lístku téměř naprosto škrtnuty. Ale za takové stravy ochuzuje se krev o natron, vápno a železo. K tomu přistupuje prudké solení a nadměrný přívoz tekutin: polévek, kávy, čaje, kakaa, vína, piva. Tak znenáhla povstává zvrácený poměr šťav, ve kterém se znamenitě daří chudokrevnosti a bledničce.

Další příčina tohoto onemocnění vězí v nedostatku slunce, čerstvého vzduchu a vydatného pohybu. K boji o existenci patří dnes ocelové nervy. I pohlaví ženské má jich zapotřebí. Co má v bouři vydržeti, musí růsti na větru. Bezmocnou lodyhu zlomí hned první nečas. Proto i dívčí mládež zasluhuje plnou měrou rozumného otužení. Skotačí-li chlapec, zdá se to každému úplně přirozeným; ale děvčeti to nijak „nesluší“, aby s ním dovádělo, běhalo, šplhalo, veslovalo, či plovalo. Proto musí „mravně“ se skloněným hřbetem seděti nad punčochou či vyšíváním, před rýsovací deskou neb malířskými schůdky. A tak se vypěstují oni chudokrevní, blednicoví, nervósní tvorové, kteří později nevyjdou z rukou lékařů a lékárníků, sami sobě i jiným žijí na obtíž a svými rozmary vhánějí vlastní muže do klubů a do hostinců. Děti patří do volné přírody za každých podmínek. Vždyť samy prahnou po slunci a vzduchu, koupeli a hře, že věru jim není potřebí nijakého zvláštního k tomu ponoukání.

I dospělá dívčí mládež nutně potřebuje vydatného pohybu. Zajisté, že se musí dívka zaměstnati v kuchyni a domácnosti, přihlédnouti k šití či vyšívání atd., aby se pro příští své povolání připravila. S přípravou tou jest ovšem mnohdy nerozlučně spojen sedací způsob života. Leč nelze i v těchto případech zajistiti dívce rozumné vyrovnání? Stačí do denního rozvrhu zařaditi pravidelnou vzdušní lázeň a důkladný tělocvik. Mimo to využíti každé prázdné chvilky, zejména neděle ku hře, výletu, veslování atd. Prospěšný jest i častější rychlý běh, jímž prohlubuje se dýchání. Takováto životo-

správa pojišťuje zdraví, krásu a půvab. Rovnoměrné vychovávání duševních vloh i tělesných sil je zajisté nejspolehlivějším prostředkem ku zachování svěžesti, zdatnosti i sličnosti až do pozdních let.

Bohužel nalézá se v milé naší vlasti ještě sta a tisíce dětí, které z nouze musí od nejútlejšího věku soukati přízi, paličkovati krajky, malovati obrazy, natírati hračky, nabírati skleněné perly, přišívati háčky a pokládati již za vykoupení okolnost, byly-li určeny ku „volné“ práci továrenské. Že takovéto poměry musí blednici a chudokrevnost v pravém slova smyslu vypěstovati, leží ovšem na bíledni.

Leč ani zařízení našich škol nijak dosud neodpovídá požadavkům zdravotnictví. Za každou cenu nutno učební hodiny zkrátiti a přestávky prodloužiti. Odpoledne budiž věnováno výhradně výcviku tělesnému. Domácí práce buďtež v nižších třídách vynechány úplně, ve vyšších omezeny toliko na míru nejnutnější. Trápiti děti opisováním a krasopisem mimo školu je v pravdě jednáním zavržení hodným. Nejnovější, nač paedagogická moudrost připadla, jest povolení přestávek k „rozhovorům“. Že jsou maličcí po 30—40 minutách učením unaveni, nahlédne zajisté každý. Ale místo, aby se poslali na čerstvý vzduch a tam se po chuti své proskotačili a zotavili, ponechává se jim velkomyslně 10 minut času na povídání ve zkaženém vzduchu školním!

Nemálo přispívají ku vzniku chudokrevnosti a bledničky i zvrácenosti v odívání. Šněrovačka, úvazek sukní a podvazky omezují oběh krevní. Hustě tkané látky prádla a oděvu zabraňují vypařování a nedovolují přístup vzduchu ke kůži. V trvalé oblibě jsou šaty tmavé, které pohlcují lučebně účinné paprsky světla slunečního. „Pokud jsou děvčátka malá, nechodí do škol, lehce a světle jsou oděna a hrají si ve volné přírodě, kvetou jak růže. Jakmile však přejde doba svobody, ocitnou se v hustém, obyčejně tmavém oděvu a ochranném plášti, jímž nemohou sluneční paprsky proniknouti, a pak přestává blahonosné osvěžování krve a znenáhla se vyvíjejí příznaky chudokrevnosti, kterou nijak nedovede zdolati vnitřně podané železo. Organismus potřebuje světla“ (Deichler).

Škodný jest též nedostatek otužení duševního. Ten snadno vede i k tělesnému schoulostivění. Proto musíme dítky vychovávati k sebeovládání, jich vůli síliti a cit povinnosti v nich probouzeti.

Dále hleďme mládež chrániti před tajnými hříchy. Pohlavní žlázy (vaječníky, varlata) vyrábějí důležité látky krevní. Přijdou-li tyto onanií na zmar, snadno dochází ku chudokrevnosti a sta-

vům blednicovým. Zde dlužno zejména hledati jeden z důležitých, dosud však málo oceněných pramenů jmenovaných nemocí.

Léčení. Chudokrevnost a blednička bývají obyčejně potírány přípravky železitými (pilulkami, kapkami, železitým vínem, železitými vodami atd.). Železo má povzbuditi orgány krvetvorné, a vskutku se mnohdy jeví znatelné zlepšení stavu počátečního. Poněvadž však železo ve formě neústrojné působí jako cizí těleso, trpí při déle trvající léčbě zažívání. „Železo způsobuje sice černé stolice, ale ne červené líce“ (Niemeyer). Tělo naše může zužitkovati toliko ony látky minerální, které nám poskytuje zahrada a pole, les i trh, které jsou zkrátka obsaženy v potravinách. Na můj návod vyrábí firma Ebert & Meinke železitý přípravek „Orgas“ z bylin, bohatých železem, který jest uschopněn k neškodnému přijetí organismem. Ku zakrytí hořké chuti slouží nevyhnutelná přísada čokolády. Leč i toto organické železo jest pouhou jeho náhražkou v období chudém na ovoce a zeleniny, jakož i v oněch případech, kde nemocní plodin ihned nesnašejí.

Pacienti musí hojně vyhledávati potraviny, bohaté na živné soli. Ovoce mělo by býti v každou dobu na stole; jmenovitě ořechy po celý rok. Zejména jahody, borůvky, třešně a jablka obsahují hojně železa. Ovoce nutno jísti syrové a (po očištění) se slupkou. V obdobích, na ovoce chudých, ordinuji s úspěchem přípravek „bananin“, vyrobený z banánů. Ze zelenin lze obzvláště doporučiti: špenát, mladé kopřivy, mrkev, zelené zelí a mladý lžičník. Kopřivy lze mimo to požívati v polévkách; mladé lodyhy, lístky a kořínky, na jaře nasbírané a usušené, též jako čaj (malá hrst na čtvrt litru vody); večer a ráno šálek. Salát okyselujeme šťavou citronovou a co nejčastěji podnášíme na stůl. Vedle ovoce a salátů hleďme alespoň večer podati též řetkvičku (nesolenou) neb syrovou mrkev, zelené okurky, mladou brukev či hrášek. Tato „syrová“ strava podporuje dobře stolici, což je obzvláště důležito. Chléb budiž celozrnný (Simonsin, Grahamův atd.). Mléko (sladké i kyselé) nutno požívati po lžicích, nikoli ve velkých doušcích. Jinak jest mléko chudé železem, a proto samo o sobě nevystačí k výhradnému požívání. Někdy se dobře osvědčuje i kefir. Naproti tomu vše to, co obecnému mínění platí za „sílící“ stravu, pro chudokrevné se nehodí. Neboť maso, vejce, víno a pivo zmnožují škodlivou výrobu kyselin v těle. Proto jen málo jídel masných a vaječných.

Z ostatních potravin věnujme pozornost rýži. Proti žízni ovocná šťáva. Za teplý nápoj hodí se čaj z jablek a šípků, neb odvar z jiných bylin, bohatých na železo. K vystřídání možno ob čas přivzíti

sladovou kávu či kakao s mlékem. Káva zrnková a čínský čaj jsou zapovězeny. Přesnídávky a svačiny radno je vynechati.

Umělé přípravky živné a sílící, jako haematogen, sanatogen atd. mají cenu toliko dočasnou.

Hojně slunce! Sluneční světlo jest vedle účelné výživy hlavní léčivou silou pro nemocného, poněvadž rozmnožuje barvivo krevní. Za příznivého počasí dle možnosti každodenní vzdušná lázeň. Hleďme spáti při otevřených oknech, kdežto přes den pobývejme co nejvíce na čerstvém vzduchu a věnujme se účelným pohybům. Jinak však silami šetřme. Chudokrevné a blednicové osoby nesnášejí větších tělesných námah. Proto je mezi prací prospěšný občasný odpočinek v poloze na znak. Znamenitě se osvědčuje masáž, poněvadž podpoří krevní oběh, aniž by pacient musil síly své nadměrně napínati.

Kde povstává chudokrevnost následkem namahavějších povinností a závazků společenských, jako se nezřídka děje v „lepších kruzích", tu často činí divy několikatýdenní klid na lůžku při pravidelném přijímání pokrmů.

Velice důležité jest povzbuzování kožní činnosti Přes to však snášejí nemocní větší odnímání tepla velice těžce. Nejlépe se tu osvědčují rychlé studené otěry, kratší lázně sedací, polevy atd. Když bylo tělo dříve zahřáto předchozí koupelí světelnou, slunnou či parní, tak že ochlazující procedura ubírá toliko teplo na povrchu těla nahromaděné. V teplé lázni radno krajinu slezinnou důkladně polévati studenou vodou.

Nohy nutno udržovati v patřičném teple a každý večer je vlažně omývati. Oděv budiž teplý, ale světlý a propustný.

Mnohdy se při těžké blednici osvědčilo i menší odnětí krve, které povzbuzuje krvetvorné ústroje ku zvýšené činnosti.

Přiměřený léčebný plán může stanoviti toliko lékař po uvážení všech přítomných okolností. Proto předchozí odstavce jsou toliko všobecnými pokyny.

---

2. Bělokrevnost

jest onemocněním velmi závažným, které jest právě tak jako blednice vyvoláno procedurami v činnosti orgánů krvetvorných. Při tom je množství bílých krevních tělísek nadměrně zvětšeno. Příznaky jsou podobny jako při těžké bledničce; mimo to však častěji se dostavují značná krvácení z nosu, plic, žaludku, střeva a rodidel. Sle-

zina je velice zvětšena. Léčba odpovídá po stránce všeobecné léčbě bledničky. Důkladné stříky na krajinu slezinnou.

---

3. Kurděje (skorbut)

jsou těžkou chorobou celkovou, povstalou nedostatkem čerstvé a živnými solemi bohaté stravy. Proto se nejraději vyskytují na delších cestách námořských a ve vězeních.

Příznaky. Kůže má barvu jílu, silně se olupuje a jeví četné rudé body a pruhy pocházející z výronů krevních. Ozubí je zduřeno, zaníceno, má barvu modročervenou a snětivě se rozpadává. Veliká malátnost celková a značné bolesti v údech.

Léčení. Především hojně potravy „živoucí": čerstvé ovoce jakýchkoli druhů (po případě i povidla a kaše z ovoce neb bobulí); čerstvá zelenina a salát; též mladé kopřivy, lžičník, řebříček, šťovík, jitrocel, řetkvička, řetkev, pažitka, cibule, petržel. Žádné konservy. Mléko sladké i kyselé, podmáslí; med; ovocné šťávy; čerstvá šťáva citronová; odvar bylinný a jablečný. Žádné nasolené maso.

Každou hodinu kloktati slabou vodou citronovou, odvarem z řebříčku, šalvěje a dubové kůry neb čajem z borůvek. Teplé lázně s chladnými polevy. Vlhké chladné otěry, polevy a sedačky po předchozím rozteplení těla kratší koupelí horkovzdušnou, parní, světelnou, sluneční neb celkovým zabalením.

Pozor na pravidelnou stolici. Dle možnosti každodenní světlovzdušná lázeň.

---

4. Krvácivost

pozorujeme u osob, které již po nepatrných úrazech trpí prudkými, těžko utišitelnými výrony krve. Stav takový je vrozený, mnohdy i dědičný, avšak lze jej značně zlepšiti za přísně hygienické životosprávy, odpovídající léčbě blednice a chudokrevnosti.

---

5. Nemoc skvrnitá.

Pod tímto jménem vyrozumívá se náchylnost ku krvácení v kůži, sliznicích i vnitřních dutinách (nose, žaludku, střevu, rodidlech),

které nastává obyčejně beze všech znatelných podnětů. Často se objevují na povrchu těla modročervené skvrny velikosti čočky, pocházející z výlevů krevních. Ani poruchy stavu celkového nijak nejsou vzácny: bolení hlavy, velká umdlenost, nedostatek chuti k jídlu, horečka, zduření kloubů. Disposice k tomuto onemocnění jest obyčejně zděděna; může však býti též vyvolána potravou chudou na soli živné.

Léčení podobné jako u kurdějí. Za horečky klid na lůžku, dráždivé zábaly a vlahá omývání; péče o volnou stolici; přiměřená diéta.

---

6. Cukrovka.

Organismus člověka využitkuje netoliko cukr k pokrmům přimíšený neb v ovoci či medu obsažený, nýbrž zažíváním dovede v cukernaté látky přeměniti i potraviny škrobovité, jako brambory, pečivo, moučníky, rýži, krupici atd. Téměř celá polovina naší potravy skládá se z takových látek cukrotvorných (uhlohydrátů). Z toho jde na jevo, že cukru přidělen jest v lučebných výkonech našeho těla nemalý úkol. Rozkladem jeho vzniká hlavní pramen tělesné teploty a svalové síly. Bez hojného přívozu uhlohydrátů nelze existovati. Avšak dokonalé využitkování cukru jest možno toliko tehdy, dovedou-li jej zažívací šťávy dostatečně rozštěpiti. Jestliže se tak nestane, pak část cukru zůstane nerozložena, prostupuje do moče a v té formě se stává tělu nebezpečným jedem. Tento stav zoveme úplavicí cukrovou či krátce cukrovkou.

Příčiny a ochrana před ní. Káva, čaj, víno, pivo, kořalka, masa, vejce a luštěniny jsou oněmi druhy potravin a pochutin, které přivádějí do těla hojné množství kyseliny močové, sírové a látek močanům příbuzných. Jsou-li tyto kyseliny žíravinami (draslíkem, sodíkem, vápnem a hořčíkem) dostatečně neutralisovány (jako se děje při souřadném požívání vegetalií), a jestliže ústroje vyměšovací se vyznamenávají správnou činností, pak netřeba tomu přikládati zvláštního významu. Kdo však požívá málo ovoce, zelin a salátů, ochuzuje svou krev o cenné žíraviny (alkalie), které pak nestačí uvolněné kyseliny lučebně neutralisovati. Avšak v kysele reagující krvi rozkládá se cukr toliko nedokonale. Mimo to alkoholem doznávají pohromy ony druhy nervů, které řídí vylučování zažívacích šťav. Na základě vědeckého bádání, jaké ku př podnikl Strümpell, Bessler, Krehl, Liévin. Rosenberg atd., není více žádných pochyb-

ností o škodlivém účinku alkoholu ve směru tomto. „Dosud neznáme žádnou jinou škodlivinu, která by dovedla rozkládání cukru v těle takovou měrou seslabiti, jako to činí obvykle hojný požitek piva" (Strümpell). A jako piják, jest i velký jedlík v ohledu tom ohrožen, poněvadž jeho organismus nemůže veškerý příiem pravidelně zpracovati.

Cukrovce lze tudíž nejjistěji předejíti tím, že budeme žíti střídmě a ve výživě dáme přednost plodům, zelinám a salátům oproti masu, vejcím a luštěninám; kávu a čaj budeme popíjeti toliko výminečně, kdežto alkoholu dáme naprostý výhost. Mimo to budeme si hleděti hojného pohybu, každodenních vzduchových lázní, spaní při oknech otevřených, jakož i častých koupelí, aby vyměšovací orgány (plíce, kůže, ledviny, střevo) vždycky konaly svou povinnost v plném rozsahu.

Není pochyby, že i dědičnost tu hraje jistousi úlohu. Onemocníli osoby mladistvé, pak vždy musíme pomýšleti na podobnou disposici. Jakmile je tato zřejmě vyslovena, pak stačí nachlazení a promočení, tělesná námaha, duševní rozčilení a sedací způsob života, aby vznik choroby byl uspíšen. Dočasně objevuje se cukr v moči i po otřesení mozku, po těžkých úrazech hlavy a šíje, zhmoždění jater, při neurasthenii a hojném požití piva.

Onemocnění toto přichází častěji u mužů než u žen a týče se hlavně věku prostředního.

P ř í z n a k y. Obyčejně vyvíjí se choroba ponenáhlu a proto dojde rozpoznání poměrně pozdě. Lékař ji objeví ponejvíce tehdy, byl-li tázán pacientem o radu ve příčině nespavosti, častého bolení hlavy, obtížného svědění, častých nežitů neb úporné neuralgie nervu stehenního (ischias). Někdy ji najde i ženský lékař, vidoucí mokvavou vyrážku na rodidlech neb mezi stehny vyšetřované pacientky, jindy opět na ni soudí lékař zubní z velice rozrušeného chrupu atd.

Hlavně si stěžuje nemocný na nadmutí žaludku, říhání, špatnou chuť v ústech; při tom trpí obtížnou, mnohdy neukojitelnou žízní a vyměšuje veliké množství moče. Moč je čirá a jasná, páchne po ovoci a jeho krůpěje zanechávají na oděvu bělavé skvrny. Množství cukru může stoupnouti až na 14 proc. Vzdor hojnému přijímání pokrmů nemocný očividně hubne, cítí se mdlým, bezvládným a velmi lehce se spotí. Vedle těchto příznaků lze u něho zjistiti i velikou rozčilenost, duševní rozlad, úbytek paměti, křeče v lýtkách a obtíže srdeční. Konečně objevuje se i špatná hojivost ran. I sebe menší oděrka neb poranění snadno se stává zhoubonosným úrazem. Nezřídka sesnětiví i celé partie kůže. Jmenovitě prsty u nohou propadávají

sněti a úplně odumírají. Též síla pohlavní valně klesá. Tyto zjevy nejsou ovšem patrny vždy a v stejném rozsahu. Mnohdy dojde i k záchvatům těžkého oblouzení a na konec i k úplnému rozkladu sil.

Léčení. Jednotlivé podrobnosti jídelního lístku může dotyčnému případu a souřadným poměrům přizpůsobiti toliko lékař. Zde jen několik pokynů pro laika.

Vystříci nutno se všeho, co vzbuzuje žízeň, jako uzenina, salámy, šunka, sýr, solené ryby. Málo soliti i kořeniti. Kávy a čaje požívati jen výminečně. Víno i pivo úplně opustiti. Znal jsem sice majetníky cukrovky, kteří se nemálo radovali ze své důkladné žízně, s níž si na pivu dvojnásobně pochutnávali; ale pohříchu radost jich netrvala dlouho. Jídla a nápoje musí býti prosty cukru, který nahražujeme saccharinem. Hojně potravy rostlinné, která kyseliny v krvi neutralisuje. Především tedy ořechy, ovoce, pomeranče, nakyslé hrozny, banány. Využíti období jahod. Ovoce budiž požíváno co možno ve stavu syrovém. Zelené zeleniny: špenát, brukev, kopřivy, květák. Saláty: vedle hlávkového a okurkového též řeřicha, lžičník, šťovík. Mimo to mladá řetkev, řetkvička, mrkev, syrové zelí a čerstvě vyloupaný hrášek. Šípková povidla. Z ostatních potravin zvolme si jmenovitě rýži, kterou večer navlhčením změkčíme a ráno po čtyři až šest hodin vaříme. Dále mléko sladké i kyselé, podmáslí a čerstvý tvaroh. Méně masa, vajec a ryb, ač vždycky bude lépe živiti se po nějakou dobu potravou výhradně vegetabilní. K nápoji hlavně šťávy z ovoce a plodin. Teplý čaj ze šípků, jablek neb živných solí. Dr. Weil doporučuje thé z lístků borůvek, které se sbírají před dozráním bobulí a ve stínu suší. Dvě hrstě lístků vyvaří se se dvěma litry vody na polovinu objemu; upravený tak nápoj popíjí se ve dvou dávkách denně. K vystřídání možno občas přivzíti i sladovou kávu a kakao. U velkých jedlíků vytratí se někdy cukr z moče již tehdy, omezí-li se po několik dnů na jablečnou či jahodovou kaši, ovesný hlen a mléko.

Častěji nutno konati lázně ústní a ústa i zuby po každém jídle důkladně čistiti. Varovati se duševních námah a rozčilení. Čerstvý vzduch v ložnici. Přes den hojný pobyt ve volné přírodě a důkladný pohyb dle stavu celkových sil: práce v zahradě či na poli, tělocvik, jízda na kole, veslaření. Masáž. Každodenní světlovzdušná lázeň dle možnosti a stavu počasí. Nedlouhé koupele parní, světelné, slunné, horkovzdušné a celkové zábaly s následným studeným odrhnutím; teplé lázně a dodatečný zápar ve vlněné houni;

polevy a sprchy — zkrátka vše, co dovede zvýšiti spalovací pochody v těle a tím i výměnu látek.

Několikrát denně nohy vlažně omývati. Při delší chůzi vkládati mezi prsty útržky plátna, napuštěné lojem neb jinou mastnotou. Péče o vydatnou stolici.

Při záchvatech oblouzení ovíjeti ruce i nohy horkými rouškami neb opatřiti zahřívadly; horké kompressy do šíje a studené na život. Malé studené klystéry.

---

7. Úplavice močová

vyvíjí se znenáhla a jeví podobné příznaky jako úplavice cukrová, jen že cukr v moči chybí. Význačny jsou: suchý jazyk, křehká kůže, vyrážky, obtížné svědění, všeobecná slabost, zhubenění. Hlavní však útrapou nemocnému jest neukojitelná žízeň. Moč jest úplně jasná a odchází v množství mnohdy neuvěřitelném. Občas se dostavuje zřejmé zlepšení; přes to může popsaný stav trvati řadu měsíců.

L é č e n í jako u cukrovky.

---

8. Otylost.

U lidí otylých (korpulentních) děje se výměna látek velice zvolna; proto zůstává část tuku, v potravě obsaženého, nerozložena a ukládá se na různých místech těla. Zvolnění výměny látkové je zaviněno — právě tak jako u cukrovky — nedostatkem pohybu a překyselením krve následkem stravy chudé na soli živné. Co bylo řečeno o o c h r a n ě před úplavicí cukrovou, platí tudíž i při tomto onemocnění. Jest pravděpodobno, že volné kyseliny ničí neb alespoň porušují červená tělíska krevní. Proto jsou mnohé korpulentní osoby současně i chudokrevné.

Velice často je tvorba tuku podpořena nadměrným pitím. Trvalé zaplavování těla tekutinou omezuje obměnu látek. Mimo to alkohol poškozuje nervy žlaz zažívacích a zabraňuje rozklad potravy tím, že ku svému spálení spotřebuje značné množství kyslíku, který se normální výměně látek pak nedostává. Při trvalém popíjení piva přistupuje ještě ta okolnost, že živné jeho součástky vedou k nadměrnému výkrmu. Odtud ono kulaté bříško všech ctitelů piva. Leč

ukládání tuku postihuje i srdce a játra. A srdce „tukově zvrhlé“ hrozí neustálým nebezpečím, že snadno ochrne. Proto nijak nesmíme býti hrdými na větší váhu svého těla!

Tak jako pijáctví, může i velké jedlictví, jmenovitě při nedostatku výdatné činnosti vésti ku stučnění těla. Co nemůže organismus spracovati, ukládá se z části ve formě tuku. U těžce pracující třídy lidu najdeme otylost velice zřídka. Náchylnost ku korpulenci může býti i zděděna. Takové osoby jsou již v dětském věku nápadně „dobře živeny“, ale přes to nesnášejí velké tělesné námahy, poněvadž srdce jejich obyčejně je slabší. U žen dochází často k silnému stučnění v letech přechodu pohlavního.

Lidé otylí jsou neobratní v pohybech, neschopni namáhavější práce, lehce se unaví a již při mírné tělesné námaze jsou plni potu. Průběhem doby dostavuje se u nich i dušnost, obtíže srdeční atd. — vesměs to zjevy, podmíněné ztučněním srdce. Uloženiny tuku na srdce vedou též ku městnání krve v plicích. Proto vznikají katary průdušek při každé příležitosti.

Léčení. Především jedná se o to, aby příčinné škodliviny byly vymýtěny, krevní oběh oživen a tím látková obměna zvýšena. Podrobnosti stanoviti může toliko lékař, poněvadž musí býti stavu nemocného zevrubně přizpůsobeny. Každé léčení šablonovité může tu býti nebezpečným. Proto se omezuji toliko na několik pokynů významu spíše povšechného.

Hned na prvém místě zrazuji ode všech násilných léčeb odtučňovacích. Nelze sice popírati, že energickou léčbou „suchou“ možno váhu těla již v několika dnech o více kilogramů zmenšiti; ale při tom se celkovému stavu z pravidla špatně daří. Dostaví se nedostatek chuti k jídlu, nespavost, sevření, značná ochablost atd. Nezřídka se vyskytne i bílkovina v moči. Nikdy nesmíme zapomenouti, že lidé otylí téměř vždy mají sesláblé srdce i nervy a proto násilným léčením snadno utrpí škodu.

Totéž platí pro jednostrannou výživu masem (léčbu Bantingovu). Nemocný se sice dle předpisu zhubne, ale příliš často zamění svůj tuk za nervósnost a srdeční seslabení. „Stavíme tak na základech, dosud řádně neupevněných; neboť vzdor Liebigovi, Pettenkoferovi, Voitovi atd., nedospěli jsme ještě tak daleko, abychom mohli předpisovati dietu jednostrannou, aniž bychom poškodili organismus. Sníží-li se příjem tuků, uhlohydrátů neb jiných důležitých součástek potravy pod míru nevyhnutelně potřebnou, pak tělo to odpyká (Reibmayr).

I léčby pitné, prudce odvádějící (jako v Mariánských Lázních, Karlových Varech, Chýžici atd.), nejsou zákrokem správným. Poněvadž tu odchází část pokrmů nespotřebována, zhubne se sice pacient během léčby téměř najisto, ale záhy po ní ucítí instinktivně potřebu se posilniti, a brzy se octne v poměrech dřívějších. Takým způsobem se otylost v případu nejpříznivějším polepší, nijak však nevyléčí.

Rovněž nutno důtklivě varovati před samovolnou léčbou terénní (pohybovou).

Hlavní péčí však bude, aby se pacient vystříhal zbytečného přívozu tekutin a tím spolupůsobil proti zavodnění krve, této největší příčině nedostatečného spalování tuku. Tedy nepíti při stole dle obvyklé dříve míry, a to tím spíše, že snadno požijeme více, jestliže sousta pilně splachujeme. Rovněž je zvráceným obvyklý požitek nápojů ku snídaní a svačině. Toto vedlejší stolování mělo by se vůbec úplně zrušiti a toliko za žízně popíjeti; nejlépe se hodí čerstvá voda, jinak šťávy ovocné, podmáslí, kyselé mléko, odvar z jablek neb živných solí, a jen na vystřídanou tu a tam i sladová káva neb kakao s mlékem. Pivo je rozhodně zapovězeno.

Strava budiž spíše vegetabilní; požívání látek moučných a cukernatých (bramborů, koláčů, housek, moučníků) omezeno. Ovoce všeho druhu, ořechy, zelenina listnatá i kořenová, řetkvička atd.; celozrnný chléb; čerstvý tvaroh. Méně masa ryb a vajec. Tučné maso zakázáno. Rovněž i tučný sýr. Ku snídaní a večeři hodí se nejlépe strava syrová: salát, řetkvička, řetkev, čerstvé okurky, mladá mrkev atd. Tím je zároveň postaráno i o lehkou stolici.

Hojný pohyb: práce v zahradě, jízda na kole, veslaření. Ne však se přenaviti. Masáž, jmenovitě břišní. Denně, i v zimě, vzdušná lázeň, spojená s důkladným tělocvikem. Tím docílí se prohloubení dechu a souřadně i otužení.

Povzbuzování kožní činnosti: nedlouhým zábalem celkovým, lázní parní, horkovzdušnou, či světelnou; po rozteplení důkladný studený otěr neb polev. Sedací lázně odstraňují městnání krve v životě a vzpružují zažívací sílu. Velmi příznivě působí též změna klimatu, jmenovitě pobyt v krásné hornaté krajině.

---

9. **Dna** (podagra).

„Sotva naleznete pijáka, jenž by neměl podagru.“ Zückert.

Dnou vyrozumíváme otravu těla kyselinou močovou a související s tím ukládání močových solí do kloubů. Močová kyselina tvoří

se i za normální výměny látek z rozpadu těles bílkovitých, ale při normální životosprávě vyměšuje se kůží a ledvinami bez poškození organismu. Přivádí-li se však do těla větší množství potravy, bohaté na kyselinu močovou, ochudí-li se organismus o žíraviny, jež čelí volným kyselinám, a nepracují-li vyměšovací ústrojí s dostatečnou silou, pak jest močová kyselina v těle zadržována a dochází ku dnavým uloženinám. Maso, vejce, luštěniny, čaj, káva a všechny kvašené nápoje oplývají kyselinou močovou a látkami jí podobnými; naproti tomu ovoce, zeleniny, salát, mléko a brambory mají hojně alkalií (draslíku, sodíku, vápníku, hořčíku). Aby se tudíž předešlo vzniknutí dny, měla by se více uplatniti diéta, pokud možno prostá kyseliny močové. Zelenina, salát a brambory neměly by býti pouhou příkrasou na okraji talířů, nýbrž vedle ovoce hlavní součástí naší potravy. Dvojnásob škodí chybná diéta, hoví-li se při ní hojnému jídlu a hojnému pití. Alkohol mimo to urychluje rozpad tkání a podporuje tak tvorbu nesprávných produktů látkové obměny, k jakým i náleží nadměrné množství kyseliny močové. Kyselá vína jsou ode dávna již známa jako původcové dny; leč pivo, byť i nebylo tak kyselé, účinkuje neméně škodlivě, poněvadž se popíjí v množství daleko větším.

Dále jest hromadění kyseliny močové podpořeno nedostatkem pohybu, jelikož jsou vyměšovací ústroje (hlavně plíce, kůže a střevo) příliš málo činny. Škodlivy jsou též vlhké a studené byty a dílny, ve kterých jest omezeno vypařování kůže. Proto buďme vždy pamětlivi, aby slunce mělo do bytu volný přístup. Rovněž pěstujme co možno hojně pohybu; jmenovitě při sedacím způsobu života dbejme tělocviku, veslaření, jízdy na kole. Uvykejme na lázně vzdušné. I ten nejvíce zaměstnaný najde při dobré vůli k tomu dostatek času, ať již po opuštění lůžka neb pozdě na noc. Ani v zimě není třeba s koupelí vzdušnou vysaditi; naopak v tomto období je nejvíce potřebna. Časté a pilné koupele. Náchylnost ku dně je mnohdy i zděděna Mimo to vzniká i u dělníků, zaměstnávajících se s látkami, jež obsahují olovo. I vleklé katary žaludku a střev mohou býti východištěm dny, ježto se při nich tvoří mnoho kyselin kvasných.

Jakmile se jedná o disposici, pak stačí silné prochlazení, prudčí diétní chyba, rozčilení neb úraz, aby záchvat dny byl vyvolán.

P ř í z n a k y. Obyčejně předchází dnavému záchvatu porucha zažívání, celková ochablost, bolesti svalové a křeče v lýtkách. Na to se pacient v noci probudí za zuřivých bolestí, které ponejvíce vězí v palci u nohy, ale mohou též vyvstati v kloubu ručním, kolenním neb ramenním. Při tom klouby otekou a pacient má horečku. Přes

den se celkový stav poněkud zmírní. Na konec se kůže na místech postižených olupuje.

Průběhem doby záchvaty řídnou a zúplna pomíjejí, ale klouby zůstanou zduřeny. Téměř všechny ústroje trpí od té doby dnavými výpotky: žaludek, střevo, játra, ledviny, kůže. Pokud srdce je netknuto, nehrozí nijaké nebezpečí. Jakmile však i toto je dnou postiženo, dostavuje se dušnost, vodnatelnost a velká ztráta sil. Tím ovšem je konec spečetěn. Při rozumné léčbě ovšem nikdy nemusí dojíti tak daleko.

L é č e n í. Při záchvatu klid na lůžku. Nemocná místa se dvaaž třikrát denně podrobí napaření parou či horkým vzduchem, anebo obloží vlhkými, horkými náčinky; jinak vystačíme ohřátou vatou, horkými rouškami, pytlíky s pískem neb dráždivými oviny. Jakmile jen bude možno, poskytneme nemocnému lázeň parní, světelnou neb v horkém vzduchu, bezprostředně sledovanou studeným odrhnutím neb vlahou polokoupelí či masáží. Mimo to se výborně osvědčuje i koupel slatinná, jehličnatá, elektrická a zábaly fangové. Pokud se týče pocení, musíme se do jisté míry omeziti, poněvadž močová kyselina, která se v kloubech usadila, může býti prostřednictvím kůže vybavena z organismu toliko ve stavu rozpustném. K tomu ovšem potřebuje značné množství vody. Ale hojným pocením se tělo o vodu ochuzuje a tím i kyselina močová pozbavuje svého rozpustitele.

Nahé tělo, zejména onemocnělé údy, nutno často sluniti. Pokud jen možno, buďtež konány hojné pohyby na čerstvém vzduchu a pěstován tělocvik ve stavu obnaženém.

Jak v průběhu záchvatu, tak i další dobu po něm přísná diéta „Staré housky, bramborová kaše a rozvařené jablko je strava podagristy“ (professor Gerhard). Nemocný musí se zprvu omeziti na stravu výhradně vegetabilní a míti ji na zřeteli i v dobách příštích. Luštěniny a tučný sýr jsou zapovězeny. Masa málo a jen propečené. Zříci se masa soleného, salámů, šunky, ,ater, plic, ledvin a brzlíku. Za nápoj slouží hlavně voda a ovocná šťáva; občas i některé močopudné neb na sodík bohaté thé. Jmenovitě se doporučuje celer (jako zelenina, salát a thé), šípková povidla, jahody, ostružiny a brusinky.

S léčbou citrony nutno se míti na pozoru, ježto snadno způsobí poruchy zažívání. Co se mne týče, ordinuji šťávu nejvýše ze tří plodů denně.

Pokud se týče léčení lázeňského, připojuji se k úsudku Bungeově: „Chceme-li u pacienta zabrániti tvoření močových kaménků a dnavých uloženin, pak je v každém případě rozumnější nařiditi požívá-

vání ovoce a bramborů než popíjení alkalických vod, o nichž naprosto nevíme, jaké poruchy můžeme vyvolati jich nepřetržitým užíváním.

XIX. Různé dodatky.

Nastuzení. Nádory mazové. Vole. Kýla vodní. Nedokonalý prostup varlat. Městky semenovodu. Nádorky tihové. Vši. Vodnatelnost. Rakovina. Snět. Kostižer. Otrava krve. Zduření žlaz. Trvalý chlad nohou. Mořská nemoc. Zánět šlach. Zánět vaziva. Zánět kloubu kyčelního. Vrozené vymknutí v kloubu kyčelním. Myšky kloubní. Zánět dřeně kostní.

1. Nastuzení

zejména nohou, jest beze vší pochyby jednou z velice důležitých příčin různých chorob. Nastuzením vyrozumívá lid obyčejně toliko onen stav, jenž se vyznačuje nepříjemným mrazením, zatjetím hlavy, rýmou, kašlem, bolestmi v krku atd., tudíž katarem cest dýchacích Stavu takového lze se nejlépe zhostiti důkladným rozpocením: koupelí parní, horkovzdušnou, světelnou, nápařkou na lůžku, lázní se stoupavou teplotou a následovným suchým zabalením, zábalem celkovým. Současně radno popíjeti hojně teplého nápoje, jako odvaru bezového, lípového, heřmánkového neb mátového. Po rozpocení důkladný studený otěr. Kloktati vlažnou slanou vodou (na hrot nože soli na sklenici vody). Zanedbané prochlazení může vésti i k vypuknutí vážných onemocnění.

Náchylnost k nastydnutí lze nejlépe léčiti každodenní koupelí vzdušnou.

---

2. Vaky mazové (atheromy)

jsou měkké, posunutelné nádory, vyskytující se hlavně na kůži hlavy, které rostou velice zvolna, mnohdy až do velikosti pěsti. Nádor takový může i zvápenatěti a pak vývoj jeho ustane. Po poranění obyčejně vyhnisá. Rakovina se z něho nevyvíjí. K odstranění jeho přispívá po delší dobu konané polévání horkou vodou (45—50 stupňů) a napařování parou či horkým vzduchem; nejjistěji ovšem zakročení operativní.

---

3. Vole.

Vznik tohoto nádoru krčního lze vysvětliti z chorobného vzrůstu žlázy štítné. Nádor může býti tvrdý, těstovitý, i zcela měkký. Mírný otok nazývá se v lidu obyčejně „stluštěním krku“.

Poněvadž štítná žláza vyrábí jisté součástky krevní a svou pletení cévní má vliv na cirkulaci v mozku, může tvořící se vole v dětském věku přispěti i ku vzniku blbosti. U dospělých způsobuje zduření žlázy štítné hlavně dušnost. Při nemoci Basedowě je „tlustý krk“ pravidelným přidružením.

Náchylnost ku vzniku volete shledáváme obzvláště často u horalů; příčinu toho však dosud zevrubně neznáme. Ponejvíce se obviňuje jakost pitné vody a překrvování štítné žlázy stálým stoupáním. Alespoň je zjištěno, že naděje na vyléčení vzrůstá, jakmile se dotyčná osoba přesídlí do kraje rovinného. Lahmann hledal příčinu onemocnění v celkových poruchách výživy, k jakým dochází nedostatkem ovoce, zelenin a salátů, hojným solením a nadměrným pitím.

Léčení. Varovati se všeho, co by mohlo způsobiti hromadění krve ve žláze štítné, jako to činí těsné límce, silné nachýlení hlavy při práci, trvalé stoupání, nošení těžkých břemen, veliký křik, hraní na dechové nástroje, úsilný tlak při kálení atd. Naproti tomu snažme se povzbuditi řádný oběh krevní, nejlépe hojným pohybem: při veslaření, jízdě na kole, tělocviku, při pracích v zahradě neb na poli atd. Rovněž je prospěšno střídavé omývání, otěry, polevy, sedací lázně s důkladnou masáží břišní, koupele nožní a trupové neb tříčtvrteční zábaly. Hojně ovoce, zelin, salátů a celozrnného chleba, k snídani pak a večeři spíše stravu nevařenou. Tím stává se krev méně vazkou a stolice se zpravidelňuje.

Místně doporučuje se odborně prováděné hnětení nádoru, napařování parou neb horkým vzduchem, jakož i elektrické ozáření, aby se žláza hojivou krví důkladně proprala.

---

4. Kýla vodní

jest nahromadění vodnaté látky v blanách, obalujících varle. Může vzniknouti nárazem, hromaděním krve neb i následkem kapavky Šourek silně naduří a jest na místě tom značně průsvitný.

Tu radno nositi suspensorium. Vlhké oviny (ve formě T) a sedací lázně o střídavé teplotě poskytnou jen dočasného ulehčení, tak že obyčejně nelze odkládati s operací.

---

5. Nedokonalý prostup varlat.

Varlata mohou zůstati v dutině břišní neb v dučeji tříselním. Jsou-li v něm uskřinuty dostaví se více méně značné bolesti. Obyčejně nastane vlivem trvalého tlaku scvrknutí varlete. Někdy se podaří masáží je do šourku vpraviti daleko větší jistotu však poskytuje zakročení operativní.

---

6. Městky semenovodu.

Roztažené cévy podél provazce chámového lze prohmatati jako měkký, podélný pruh, sahající až k šourku, který působí obtíže zvláště za delší chůze, jinak však nemá valného významu.

V tom případě je nutno nositi suspensorium. Prospěšny jsou i časté sedací koupele o střídavé teplotě, studené omývání a sprchy, ozáření modrým světlem; tím se rozšířené cévstvo důkladně prokrví a napjetí v něm klesne.

---

7. Nádorky tihové (kost navní).

Názvem tím vyrozumíváme uzlovité zduřeniny na pochvách šlachových, vyvolané hlavně značnější námahou dotyčné končetiny, které mohou dosíci až velikosti vejce, jinak však jsou bezbolestny.

Dle jich sídla používáme horkých lázní ručních neb nožních, načež nádorek i s okolím podrobujeme důkladné masáži. Obé nutno činiti po delší dobu. V mezidobí přikládáme pevný obvaz s tlačícím penízem neb plochým kaménkem. Někdy vymizí nádorek i při delším klidu končetiny.

---

8. Vši.

Abychom odstranili vši, natíráme vlasatou část hlavy petrolejem, ovšem s patřičným pozorem na nebezpečí ohně. Hnidy (vajíčka) odumírají, promýváme-li hlavu několik dnů po sobě octem.

Muňky mohou se zahnízditi ve všech vlasatých partiích těla a spůsobují důkladné svědění. Škrábáním povstávají oděrky a trhliny, jimiž snadno může do těla vniknouti příjičný jed při mimomanželském obcování. I tento druh vší lze zničiti natíráním petroleje.

Všioděvní zdržují se na kůži jen dočasně, a pak vyhledávají nejraději ona místa, kde oděv nejvíce přiléhá (u límce, v pasu atd.). Tu omýváme tělo teplými mydlinami, prádlo uložíme na 24 hodin do roztoku draselnatého mýdla a šaty pošleme buď do desinfekčního ústavu neb je zbavujeme hmyzu v horké peci.

---

9. Vodnatelnost.

Nahromadění vodnaté tekutiny na rozmanitých místech těla je zjevem tak častým a nápadným že by se laik snadno domníval, že se jedná o zcela zvláštní onemocnění. Ve skutečnosti však může vodnatelný stav vzejíti z chorob nejrůznějších. Tekutina pochází z cirkulujících šťav, t. j. z krve a mízy, jejichž vodnaté součástky ve velkém množství pronikají stěnami vlásečnic a hromadí se pak buď v podkožním vazivu neb v různých dutinách těla. V prvém případě mluvíme o „vodnatelnosti celkové“, jinak o vodnatelnosti „hrudní“, „břišní“, „osrdečníkové“ atd. Napětí, výronem způsobené, vyvolává pocit tlaku a nepříjemnou nevůli. Poněvadž tekutina tlačí na přilehlá místa, mohou z toho povstati nové poruchy. Při všeobecné vodnatelnosti objevují se zduření obyčejně nejdříve na víčkách a kotnících.

Prostup krevní tekutiny je následkem městnání a špatného stavu výživy cév. Proto se vodnatelnost vyskytuje hlavně při onemocnění srdce, ledvin, plic, krve a nádorech v dutině břišní.

O léčbě zmínili jsme se poněkud již při popisu chorob ústrojů močopudných. Vypuštění tekutiny je při hrozících stavech celkových nutno a zjedná dočasnou úlevu, avšak nijaké vyléčení. To jest možné jen sílením srdce a povzbuzováním činnosti kůže, ledvin a střev. Který z těchto orgánů zaslouží obzvláštní naši pozornost, řídí se dle povahy onemocnění. Vstřebání vody podporuje se pocením, masáží, klystéry a močopudnými odvary. Avšak ne každý nemocný snese trvalejší léčbu potnou; rovněž ne vždy je thé pro snazší močení prostředkem nejsprávnějším. Toliko lékař smí v té věci raditi.

Jinak musíme při ošetřovaní zachovávati úzkostlivou čistotu, ježto se vodnatelný nemocný snadno proleží.

---

10. Rakovina.

Rakem vyrozumíváme rychle rostoucí nádory zhoubné, které se jíchovitě rozpadají a v krátké době vedou ku ztrátě sil. Vysky-

tují se všude a dle sídla onemocnění rozeznáváme rakovinu rtů, jazyka, kůže, žaludku, dělohy atd. V Německu přijde na jeden milion obyvatelů 160 mužských a 269 ženských pacientů. Přibývajícím věkem roste též nebezpečí onemocnění. Podstatné zmnožení případů v posledních letech nelze však dokázati.

O příčinách není dosud nic podstatného známo. Přes to zdá se pravděpodobnou domněnka, že každé pokažení šťav, jaké činí člověka k rakovině náchylným, lze z valné části odvoditi z potravy bohaté na kyselinu močovou a z nedostatku řádného pohybu. Má-li kdo hlavní oblibu v mase, salámu, šunce, vejcích a luštěninách, pak nejen že se jeho krvi nedostává síly, vážící kyseliny, nýbrž potravinami těmi, jakož i kávou, čajem a alkoholickými nápoji vpravuje si přímo do organismu močovou kyselinu a látky jí podobné. Tím ovšem musí jednou dojíti k chorobné skladbě šťav.

O dědičnosti lze podle všeho zdání mluviti pouze potud, pokud se jedná o přenášení špatných šťav. Kde tyto organismus ovládly, stačí trvalé působení zevních dráždidel, aby byl dán podnět k vývinu choroby. Proto se s rakovinou shledáváme hlavně u kominíků a dělníků v továrnách na dehet a paraffin, jakož i na místech, na nichž se pacient stále dřel, škrabal, a mastěmi i náplastěmi dráždil. Rakovina rtů a jazyka dostavuje se téměř výhradně u kuřáků, rakovina jícnu a žaludku ponejvíce u pijáků. Při trvalé zácpě nejen že zatvrdlé hmoty neustále dráždí stěny střevní, nýbrž i látky hnilobné otravují současně krev. Že děloha a vaječníky tak často jsou sídly rakoviny, lze si částečně vysvětliti z nehygienického způsobu života tak mnohých žen: nesprávnou výživou, tísnivým oděvem, nedostatkem pohybu, zácpou atd. Tím vším nastává městnání krve v životě, jež působí pak jako trvalé dráždidlo místních ústrojů.

Tím je zároveň v hlavních rysech dána i cesta k ochraně před rakovinou. Již v útlém věku hleďme si navykati na stravu, jež neobsahuje nadměrně bílkoviny, je prosta močové kyseliny neb jí podobných látek a za to oplývá solemi živnými. K ní náleží ovoce všech druhů, zeleniny, zelené saláty, chléb a jídla z celozrnné mouky, mléko a mléčné výrobky. Spořme masem, vejci a luštěninami. K snídaní a večeři volme raději potravu nevařenou (ovoce, datle, fíky, ořechy, řetkvičku, čerstvé okurky, mrkev, salát, chléb atd.). Tím se upravuje stolice sama sebou. Pokrmy nesmíme prudce soliti. Káva a čaj nechť jsou nám nápojem příležitostným. Právě tak zvaná „sílící“ diéta (maso, vejce, pivo, víno) stává se mnohému osudnou. Rak žaludeční bývá v pivních a vinných krajích hostem

velice častým. Tak ku příkladu v okresu tölzském byl příčinou plných dvou procent všech úmrtí.

Jinak radno žíti přesně ve smyslu zdravotnictví. Hojný pohyb. Marnou je výmluva, že „po celý den není času k posezení". Pohyb v domácnosti, obchodu, kuchyni atd. není postačitelným. Není-li se zaměstnáním spojena vydatná práce svalová, pak nutno každodenně po jistou dobu konati tělocvik, veslaření, jízdu na kole, neb štípati dříví či pracovati v zahradě. Nejlepším ovšem bude každodenní tělocvik ve stavu obnaženém. Tím nejlépe lze se uvarovati osudného hromadění krve v dutině břišní. Kdo v tomto ohledu skrblí časem, je špatným domácím pánem; neboť nejen že spotřebuje úroky svého životního kapitálu, nýbrž bezděky sahá i po něm.

Co se týče příznaků, na rakovinu poukázujících, tož obtíže místní jsou zprvu obyčejně nepatrny. Hlavním znamením jest rychle postupující úpadek sil. Krvavě zbarvené, ošklivě páchnoucí výtoky ze střeva a pochvy jsou vždy podezřelé.

Léčení. V čas předsevzaté zákroky operativní mohou sice odstraniti hrozící nebezpečí života, ale nijak i pokažení krve. Trvalých výsledků lze dosíci jen při souřadné důkladné pozměně životosprávy, sic jinak se rakovina objeví znova. Proto v prvé řadě nutno upraviti výživu dle pokynů předchozích. Méně píti, poněvadž sušší diétou lze lépe se ubrániti opětovnému onemocnění. U rakoviny kožní docíleno mnohdy slušných úspěšných výsledků ozařováním elektrickým světlem a paprsky Roentgenovými. Ačkoli je v podezřelých případech nezbytno ihned vyhledati odbornou radu lékařskou, poněvadž toliko včasné rozpoznání poskytuje naději na výsledek, není vždy potřebí oddávati se přehnané úzkosti. Neboť ne každý nádor je zhoubný a musí být podroben operaci. Tisícové žijí s mnohdy povážlivými novotvary, aniž by měli podnětu k závažným obavám.

---

11. Sněť.

U pacientů, kteří již dlouho dlí na lůžku a stále leží na znak. tvoří se obyčejně na místech nejvíce vyniklých (lopatkách, kříži. kyčlích, patách), červené skvrny. Příroda totiž hledí zmnoženým přítokem krve vyrovnati škodlivost trvalého tlaku. Působí-li však tento nadále, pak místa dříve zarudlá stávají se znenáhla chudokrevnými. Odře-li se nyní kůže zhubeněním těla ztenčená, nastává v nich zánět; ale pro nedostatek krve nedochází k vyhojení. nýbrž

postižené tkanivo odumírá. Takovéto odumření tkání nazýváme snětí. Objeví-li se u starců na prstech u nohy neb i jinde oděrka či poranění, snadno může dojíti ku sněti stařecké, poněvadž oběh krevní následkem zvápenatění cév vázne a rána nemůže býti hojivou krví dostatečně opatřena. Tam, kde se po delší čas krve nedostává, život jest ohrožen; proto omrzlé prsty tak často propadávají sněti a musí býti pak operativně odňaty.

Omezí-li se sněť na partie zevní a je-li okolí značně zaníceno, pak vykazuje dotyčné místo zvýšenou teplotu a mluvíme o „sněti horké"; naopak se jedná o „sněť studenou", jsou-li postiženy výhradně části hlubší.

Hojení děje se hojným přítokem krve. Tu se zdravé tkanivo od odumřelého ohraničí „zánětlivým dvorcem". Aby se ulehčilo odloučení sesnětivělých partií, musí se místní oběh zvýšiti; proto hledíme hojivou krev přiváděti přikládáním dráždivých obkladů.

---

12. Kostižer

je vleklým onemocněním jednotlivých kostí, jež lze odvoditi z křivice, tuberkulosy, příjice, otravy rtutí — zkrátka z těžkého pokažení tělesných šťav. Kost na dotyčném místě změkne a se rozruší. Týká-li se zánět jednotlivých obratlů, pak se páteř prohne a povstane „hrb".

Odumřelé části kostní vyhnívají. V tomto období musíme místní oběh zvýšiti, onemocnělé partii přiváděti hojivou krev dráždivými zábaly a udržeti ji v naprostém klidu. Hlavní však věcí bude vždy zdravá výživa, aby se jakost šťav zlepšila.

---

13. Otrava krve

povstane, vniknou-li do ní jedovaté produkty látkové výměny hnilobných bakterií z nečisté rány. Proto musí býti každé porušení souvislosti kůže ihned pokryto čistým obvazem. I nebezpečná horečka omladnic není ničím jiným, než otravou krve, vzniklou tím, že osoby, šestinedělku ošetřující, přenesou rukama neb prádlem do zraněných porodem rodidel nečistotu a tím nakazí místa dosud nezhojená. Tak jest tomu i při horečce ranné. Znečistí-li se rána, téměř vždy hrozí nebezpečí otrávení krve. Často i ty nejmenší oděrky

na ruce neb na noze mohou se státi vstupem pro zárodky choroboplodné. Jakmile jed z nakažené rány pronikl do krve, dostavují se třesavky a vysoká horečka. Současně zduří a prudce se rozbolaví sousední žlázy. Mízní cévy vystupují ve způsobě zarudlých pruhů. Oběhem krevním zavleče se jed do různých partií a záhy dojde ku hnisavým zánětům v kloubech, srdci, plicích, ledvinách, mozku, Hlubokou skleslostí celkovou a prudkým horečnatým blouzněním projevuje se tíha a nebezpečí takovéhoto onemocnění.

Léčení. Jedná-li se o otevřenou ránu, pak musí býti ihned v mýdlové lázni co nejdůkladněji očištěna, načež se pokrývá studeně vlhkým obvazem, dle potřeby střídaným. Mimo to ovine se končetina chladným, dráždivým zábalem. V mezidobí se dotyčné místo napařuje parou či horkým vzduchem a po 10—20 minut podrobuje horké lázni ruční neb nožní (45 stupňů i více). Účelem těchto zákroků je přiváděti hojivou krev k ohnisku hniloby, a tím vniklé bakterie zničiti, jedovaté jich produkty rozřediti, vypláchnouti a vymýtiti. Proto nemusí vždy dojíti k okamžitým řezům. Není-li rány viditelné, pak přikládáme obvaz lihový, čímž sesílíme přítok krevní. Je-li ten či onen úd velice zduřen, pak jej umístíme ve vyšší poloze. Nahromadil-li se hnis pod kůží, pomůžeme si malými řezy. aby byl odstraněn.

K místním těmto zakročením přidružuje se důkladná léčba celková: vlahé omývání, tříčtvrtečný zábal se zahřívadly neb i bez nich, abychom podpořili vyměšení jich kůží. Hojným popíjením a klystéry lze jej odvésti i ledvinami a střevem. Správná výživa dle zásad již dříve pronesených.

---

14. Zduřené žlázy.

Mízní žlázy, které na krku, v podpaží a ohybu tříselním leží ve formě svazků, jsou mezi jinými určeny k tomu, aby zabraňovaly vstupu škodlivých látek do krve. Pronikne-li ku příkladu jed do rány na prstě, pak dostane se nejprvé toliko ku žlázám v ohybu lokétním: ruka a předloktí oteče. Teprve ponenáhlu vniká jedovatá látka ku nejbližší stanici žlázové v dutině podpažní. Během té doby lze však za příznivých okolností seslabiti její účinek hojnějším přítokem hojivé krve a ji pocením a vlhkými zábaly úplně z těla vymýtiti. Žlázy jsou tudíž důležitým zařízením ochranným. Byly-li látkami choroboplodnými podrážděny, odpovídají zánětlivým zduřením. Tak činí žlázy krční při mázdřivce, žlázy celého těla při krtičnatosti,

příjici atd. Trvají-li takovéto záněty příliš dlouho, mohou žlázy zhnisati, neb, jako u skrofulosy, sesejrovatěti.

Léčení. Především nutno zlepšiti jakost šťav. Tedy správnou výživou (viz článek o rakovině) a mocným povzbuzením ústrojů vyměšovacích. Hojný pohyb na čerstvém vzduchu a co možno každodenní lázeň světlovzdušná. Dva- až třikrát týdně koupele: solné a rapnaté; teplé s přísadou puškvorce, sena či ovesné slámy; parní, horkovzdušné, slunné a světelné. Občasný zábal celkový neb tříčtvrtečný. Péče o pravidelnou stolici. Zduřené žlázy možno též přímo napařovati parou či horkým vzduchem, ozařovati světlem elektrickým a přes noc opatřiti dráždivými oviny, aby se k nim přivedlo hojné množství hojivé krve.

---

15. Trvalý chlad nohou.

Některý člověk je po promočení nohou ihned postižen zánětem v hrdle. Při vleklých katarech nosu, hltanu, průdušnice stěžují si pacienti obyčejně též na trvale studené nohy. Chlad v nohou způsobuje vždycky tlak v hlavě a nevůli. Pokusy bylo dokázáno, že po použití studené vody na nohy stahují se cévy v oblasti mozku. Zkrátka: mezi orgány v hlavě a krku se strany jedné a nohama se strany druhé je zřejmý a značný vztah, umožněný dráhami nervovými. Lze tak pozorovati při chorobných stavech očí, uší, nosu, krku atd. Trvalá studenost nohou zakládá se na křeči cévstva, tedy jest v podstatě příčiny nervové. Proto nestačí zakročiti toliko proti nožnímu chladu, nýbrž nutno léčiti z kořene i zlo základní, jímž bývá obyčejně oslabení nervstva neb chudokrevnost.

Tedy v prvé řadě rozumná výživa. Co možno každodenní lázeň světlovzdušná, spojená s důkladným tělocvikem, a prováděná i v období zimním. I jinak se doporučuje hojná činnost tělesná. Častá chůze na boso, s tím ovšem pozorem, aby se nohy záhy rozteplily. Vlažné omývání nohou na večer. Občasná lázeň nožní o střídavé teplotě, vlhké odrhnutí bérců a nohou, polev hřbetu a dolních končetin, střídavá koupel celková neb celkové omývání. Tyto procedury jsou vesměs výborným cvikem pro soustavu nervovou i cévní. Mimo to nutno nositi propustnou obuv (sandály, pletené či trikotové střevíce) a častěji měniti ponožky.

16. Mořská nemoc

povstává následkem kolísání tlaku, jakému jsou vnitřní ústroje a a hmota krevní vydány při prudším vlnobití, a jehož pocit se sděluje mozku. Snad se tu jedná i o čistě mechanické dráždění mozku nepřetržitým jeho narážením na kostěný obal, spůsobený stálou měnou polohy těla dík lodním pohybům. Toto dráždění vyvolává podle všeho zdání stahy cév krevních a tím chudokrevnost nervové ústředny s obvyklými jejími následky: bolením hlavy, závratí dávením atd. (Dr. Leber.) Mořská nemoc je velmi obtížnou svízelí, ale nebezpečnou toliko tehdy, jedná-li se o nadměrné seslabení organismu neb přidruží-li se choroby jiné. Mnohé osoby si záhy zvyknou na častější jízdu po moři; některé však jsou vždy znovu postiženy mořskou nemocí.

Bezpečného prostředku proti ní dosud neznáme. Nejlépe je ulehnouti na znak s povýšenými končetinami dolními, aby krev k mozku snáze přitékala. Při velkém kymácení lodi se strany na stranu radno zaujati polohu podélnou, naproti tomu lépe jest ulehnouti ve směru příčném, jestliže loď činí velké skoky podélné. Důležito je hluboké dýchání: při klesání lodi vdechy, při zdvihu výdechy. Nejlépe je však zdržovati se na volném vzduchu, nepřecpati si žaludek, lehkou stolici a — býti prost strachu. Někdy dobře pomáhá břišní ovin; jindy opět vystačíme pouhými mátovými pastilkami. Známý cestovatel po světě, E. Wolff, doporučuje horké náčinky na čelo. „Kdo si nedůvěřuje, nechť záhy ulehne na znak. Tělo nesmí být nikde tísněno; proto šněrovačka se sejme a vesta i kalhoty rozepnou. Na to si dáme přinésti vařící vodu (ne pod 80°). ponoříme do ní ručník, složený v šíři čela, načež jej vyždímáme a pevně kol hlavy ovineme. Po několika minutách obvitek se vymění. Horko je nepříjemno toliko na začátku; brzy však se v těle rozproudí příjemné teplo, nastane hojné zívání a potřeba volného ulehnutí. To již je počátkem zlepšení, které se obyčejně plně dostaví asi za hodinu. Do té doby nutno obklady stále obnovovati. Leč i po utišení nemoci nutno setrvati na lůžku, až se objeví důkladný hlad. A tu je na řadě horký neocukrovaný čaj beze všech jiných příměsí a malá topinka (toast). Před tím nesmí se žízeň tišiti. Po dvou hodinách lze beztrestně jísti, píti i kouřiti. Kdo tuto léčbu prodělá hned na začátku, bude pro zbytek plavby mořskou nemocí ušetřen i tehdy, kdyby bylo moře sebe více rozbouřeno.“ I při tomto způsobu léčby jedná se patrně o to, aby mozek byl hojně krví zásoben. Naprostou jistotu však léčení toto neposkytuje, jak ze

mnohých stran je potvrzeno. Nejnověji se proti mořské nemoci doporučují vibrační sedadla.

---

17. Zánět pochev šlachových

může nastati, je-li určitý složitý pohyb, jako ždímání prádla, vrtání dřeva atd. —trvale prováděn. Při tom vzniká vodnatý výron v pevných pochvách, jež obkličují šlachy rukou a nohou. Proto se dostavují bolesti při práci ruky neb při pohybu v chůzi, a přiložená ruka na dotyčném místě znamená zvláštní vrzání.

Léčení. Onemocnělý úd musí býti v úplném klidu: ruka a paže v závěsu, noha v poloze zvýšené. Pevný, vlhce studený obvaz, jenž se po uschnutí vymění. Nápařky parou či horkým vzduchem. Po umírnění prudčích bolestí důkladná masáž.

---

18. Záněty vaziva

mohou nastati všude, kde se rozprostírá vazivové tkanivo, nejčastěji však se objevují na rukou a nohou. Povstávají tlakem neb vniknutím nečistoty do trhlin kůže a jsou provázeny značnými bolestmi. Dotyčná část těla zduří a je velice citliva oproti tlaku. Někdy dojde i k horečce.

Léčení. Na počátku zánětu lihové obvazy, aby se zvýšil přítok hojivé krve. Přibývá li však bolestí následkem značnějšího nahromadění hnisu, nutno zanícenou partii častěji po 20—25 minut napařovati parou či horkým vzduchem, neb ponořovati do horké vody. Na to dráždivý zábal. I po ustání prudkých příznaků radno v naparování pokračovati, aby se hnis důkladně odstranil. Tímto způsobem nastane nezřídka zhojení, aniž by musilo dojíti k řezu.

Někdy se rána zhojí již po nepatrném hnisání; ale pak po nějakém čase zduří sousední žlázy následkem otravy hnisem. Nastalé zduření hledíme rozehnati vlhce teplými náčinky, a vedle nich i horkými koupelemi se suchým zabalením, lázněmi parními, horkovzdušnými, světelnými, jakož i omýváním o střídavé teplotě, aby jed se odstranil kůží.

---

19. Zánět kloubu kyčelního

je těžkým onemocněním útlého věku, jež může vésti ku zkrácení dolní končetiny. Obyčejně bývá původu tuberkulosního; někdy se objevuje i jako následek spály a spalniček.

Příznaky. Plačtivá nálada, lehká horečka, bolesti v kloubu kolenním; kyčel je vůči tlaku velice citliva; dítě nemůže ležeti na straně ochuravělé. Ve velice zdlouhavém průběhu zánětu zprvu je patrno, že dítě postiženou nohu nápadně šetří, jaksi za sebou vleče a na ni pokulhává, aniž by si však stýskalo na zvláštní bolestivost. Teprve později objevuje se schýlení kolene a vybočení celé dolní končetiny na venek.

Léčení. Čím dříve proti potutelné té chorobě se zakročí, tím jistější jest i výsledek. Proto nikdy neotálejme s brzkou pomocí lékařskou. Především je na místě klid na loži, řada vlahých lázní a dráždivé zábaly poloviční neb tříčtvrteční. Občasná nápařka v posteli. Péče o pravidelnou stolici. Přiměřená diéta.

---

20. Vrozené vymknutí z kloubu kyčelního

poznává se obyčejně teprve tehdy, kdy děcko se učí běhat a označuje se kývavou chůzí. U děvčat je stav ten častější než u hochů. Odpomoc je možna jen při včasném zakročení.

---

21. Myšky kloubní

jsou malá, bujením povstalá tělíska chrustavčitá, která občas se vsunou mezi svazy kloubní a při jistém pohybu spůsobují záchvat náhlé bolesti v dotyčném kloubu, jež však ihned zmizí, zaujme-li kloub jinou polohu. Tu přikládáme vlhce teplé náčinky a dráždivé zábaly.

---

22. Záněty dřeni kostní

je těžkým onemocněním záhadného dosud původu. Dostavuje se po úrazech a prudkých prochlazeních zároveň s horečkou a projevuje se velikou bolestivostí v postižené končetině.

Léčení. Klid na lůžku. Dráždivé zábaly končetiny. Vlahé až chladné omývání celkové. Péče o volnou stolici. Přiměřená diéta. včasné zakročení lékařské.

XX. Ze života ženského.

Anatomie a fysiologie ženských ústrojů pohlavních. Čmýra, a jak se při ní chovati. Poruchy čmýry. Přechod pohlavní. Těhotenství. Jak se při něm chovati a jak možno docíliti lehkého porodu. Úzká pánev. Nepravidelné a nebezpečné události v průběhu těhotenství (dávení; odumření plodu; potrat; předčasný porod; silné krvácení). Přípravy před nastávajícím slehnutím. Porod a šestinedělí. První pomoc při náhlém porodu. Nepravidelnosti a onemocnění před porodem a v jeho průběhu (velké krvácení; vady srdeční; přípomoc kleštěmi; pištěle; císařský řez; božec). Horečka v průběhu šestinedělí (špatné prsy; hromadění hnisu v zevních rodidlech; zánět dělohy a jejího okolí; horečka omladnic). Neschopnost ku kojení.

Nemůže býti zajisté úkolem této knihy, aby do podrobna projednala obor nemocí ženských. Aby se mohl stanoviti způsob onemocnění, jakož i hlavní zásady pro účelnou jeho léčbu, nelze se obyčejně obejíti bez zevrubného vyšetření. To ovšem vyžaduje řádné vědomosti, přiměřený výcvik, velikou zkušenost a dostatek taktu — vlastnosti to, které nejsou každému pohromadě dány. Tím lze si vysvětliti okolnost, že ženy dají se velice těžko pohnouti k tomu, aby již při prvních známkách onemocnění se obrátily na lékaře.

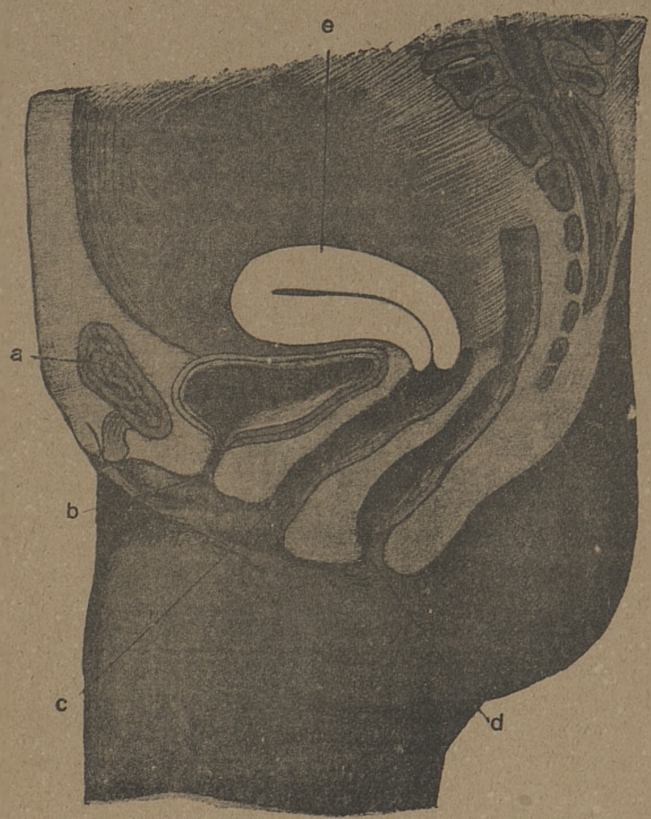
Úkolem naším bude, abychom objasnili normální pochody v životě ženském, nastínili příčiny ženských nemocí a tak umožnili ochranu před nimi. Neboť v největším počtu případů lze se chorob těchto zavčas vyvarovati. Pokud se týče ošetření a léčby, chci se omeziti toliko na praktické rady rázu více povšechného, avšak nijak postrádajícího přiměřené důležitosti.

Valný počet žen těžce hřeší proti svému zdraví — ovšem nikterak zúmyslně. Rovněž tak i manželé se dopouštějí všelikých chyb. K nevědomosti pak se mnohdy ještě přidružují nepříznivé poměry sociální; dále potřeby a nároky druhého pohlaví, jimž vdaná žena jen stěží může uniknouti; konečně přirozený pud a vášeň sama, kterou ani duševně silná žena ne vždy dovede ukrotiti. Neboť stále ještě „hlad a láska zmítá světem“.

Následující pokyny nechť ukáží matkám, jak poměrně snadno lze dívčí mládež vychovávati přesně dle zdravotních zásad, mladé pak dívce a ženě, jak možno se státi silnou matkou i zdatnou hospodyní a při tom si do pozdního věku udržeti tělesný půvab i duševní svěžest.

Něco z anatomie a fysiologie ženských pohlavních ústrojů.

Mezi měchýřem a konečníkem je zavěšeno duté těleso podoby i velikosti malé hrušky — děloha (obr. 198). Pevné vazy (obr. 199 8 a 9) udržují ji v její poloze, při tom však jí dovolují na všechny strany volnou pohyblivost. Hruškovité tělo dělohy sklání se vpřed a lehce spočívá na dnu měchýře. Tenká poměrně slupka sahá do

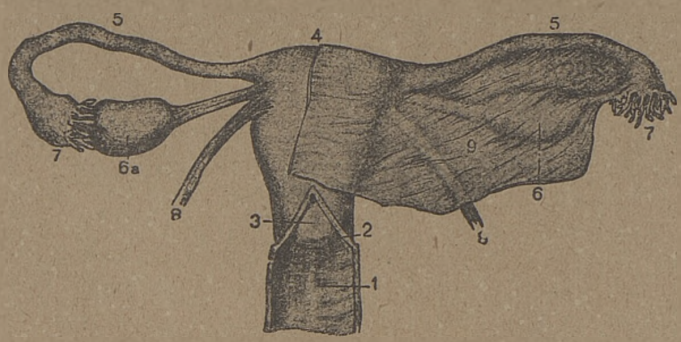


Obr. 198. *Normální poloha dělohy* při mírně naplněném měchýři a prázdném konečníku.

a Průřez kosti stydké; *b* trubice močová a nad ní měchýř; *c* pochva; *d* konečník; *e* děloha s otvorem do pochvy namířeným.

pochvy (obr. 198 e a 199 3). Její otvor, ústí děložní (obr. 199 2). jest uzavřen zátkou hlenu.

V pravo i v levo od dělohy leží po každé straně kulatý útvar velikosti muškátového ořechu. To jsou vaječníky (obr. 199 6 a 6a). Tyto obsahují přečetná vajíčka v nejrozmanitějších obdobích vývoje. Ale ani ta největší („zralá") nelze pouhým okem rozpoznati. Spojení mezi vaječníky a dělohou sprostředkuje tenká roura vejcovodu (obr. 199 5). Tento se v blízkosti vaječníku kalichovitě rozšiřuje a končí okruhem třásní (obr. 199 7) Jakmile se z vaječníku vyloučí vajíčko schopné oplození, přiloží se k němu tyto třásně tak těsně, že vajíčko může vklouznouti do vejcovodu a jím se dostati do dutiny děložní (obr. 199 6a). Jestliže nyní uvolněné vajíčko přijde v

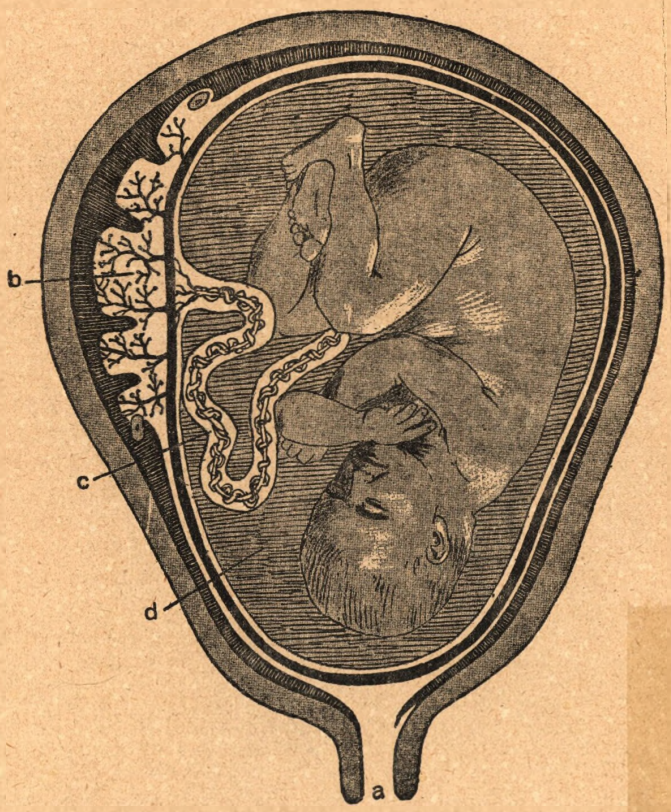


Obr 199. *Vnitřní pohlavní ústroje ženy.*

1 Pochva (rozříznutá); *2* ústí dělohy; *3* poševní část dělohy; *4* děloha; *5* vejcovod; *6* a *6a* vaječníky (při *6a* označena poloha vejcovodu při odcházení vajíčka; *7* třásně vejcovodu; *8* kulaté vazy děložní; *9* levý široký vaz děložní (na straně pravý odříznutý).

bezprostřední styk s mužským tělískem semenným (tab. XIIIa). pak nastane zúrodnění („početí") a počne těhotenství. Tajemný tento zábyv děje se dle všeho v blízkosti vaječníku, tak že vajíčko je zúrodněno již před vklouznutím do vejcovodu. Děloha („matka") jest orgánem, ve kterém se za normálních okolností vyvíjí plod. Někdy však zůstane zúrodněné vajíčko vězeti na cestě z vaječníku do dělohy a pak se počne vyvíjeti v dutině břišní neb ve vejcovodu. A tu mluvíme o těhotenství mimoděložním, jež ohrožuje život ženy. V děloze přilne vajíčko těsně ku stěně a na místě styku vytvořuje se z jemných cév houbovitý, znenáhla se zvětšující útvar, koláč děložní (placenta, obr. 200b), obdaný pevnými blanami, který je

živnou půdou pro plod. Koláč se svými blanami tvoří zvláštní měchýř, postupem času vzrůstající, jenž je naplněn vodou plodovou. V té může se plod volně pohybovati a jest chráněn před tlakem a nárazem z venčí. Spojení mezi koláčem a plodem obstarává kož-



Obr 200. *Plod před porodem.*

a Ústí děložní; *b* koláč (placenta); *c* pupečník; *d* voda plodová.

natý provazec — šňůra pupeční, ve které probíhají cévy, jež plodu čerstvou krev přivádějí a spotřebovanou odvádějí (obr. 200).

Odpovídajíc vývoji plodu, rozšiřuje se děloha za těhotenství znenáhla tak, že vyplňuje valnou část dutiny břišní a v tomto ob-

dobí tísní ostatní ústroje sousedstva. Tím lze si vysvětliti různé obtíže při počínajícím mateřství, které nejsou nijakým příjemným přídavkem nastávajícího štěstí mateřského.

Pohlavní ústroje ženy jsou vystlány sliznicí. Záněty její slovou katary.

Čmýra č. měsíčné (menstruace, perioda).

„Z pravidla bývá čmýra velmi nepravidelná". U některé ženy se dostavuje v 28. dnech, u druhé ve 29., u třetí ve 30. Jedna ji má toliko tři dny, jiná opět šest i více. Ta ztrácí při tom hojně, ona zase málo krve atd. Leč u jedné a téže zdravé osoby dodržují „měsíčky" určitý způsob i období.

V Německu stává se dívčí mládež čmýrnou ve 14—15 roce; nezřídka se dostavují měsíčky až k dvacátému roku, ano i později. V krajinách jižních objevují se však neobyčejně záhy.

Čmýra končí obyčejně v druhé polovině let čtyřicátých, někdy dříve, někdy později, tu najednou, onde ponenáhlu. Období toto nazýváme „přechodem".

Opožděný vznik měsíčného a nepatrné krvácení poukazuje na jisté oslabení pohlavních orgánů. V takém případě uhasíná čmýra poměrně záhy. Naproti tomu octnou se obyčejně ony ženy, které byly předčasně čmýrné, později v letech přechodních.

„Měsíčné čištění" jest rozhodně v jistých vztazích ku odlušťování vajíčka z vaječníku; názory o tom však jsou doposud různé. Do dnes je sporno, zda-li krvácení je spůsobeno uvolněním vajíčka a jeho vstupem do dutiny děložní anebo zdali vypuzení vajíčka je podmíněno nastalým krvácením. Jsou známy případy, že mladé děvče stane se matkou ještě před menstruací, a že některá žena hned po porodu otěhotní, aniž by se již dostavily měsíčky. Po úplném vyhasnutí krvácení, tedy po skončení přechodních let, těhotenství již nevzniká. Doba bezprostředně před čmýrou a po ní zdá se býti nejpříznivější k početí.

Menstruace jest fysiologickým pochodem ženského organismu. Proto není z pravidla provázena nijakou zvláštní nevolností.*) Jinak je samozřejmo, že překrvení dělohy bezprostředně před čmýrou může i u zdravých žen vyvolati lehké napětí a tíhu v životě a způsobiti nervósní rozlad a mírnou poruchu v zažívání. Někdy

---

1 *) V němčině sluje čmýra též „Unwohlsein." Pozn. překladatele.

však se objevují tu a tam v hlavě, v zádech, v břiše sálavé bolesti a dostavuje se nevůle, pocity úzkosti, celková zmalátnělost atd. Takovéto obtíže při čmýře mohou pocházeti z různých příčin, jako je nervósní přecitlivělost, nepravidelnosti v poloze dělohy a j. v.

Jak jest se při čmýře chovati.

Matka má dceru v pravý čas přiměřeným způsobem na příchod první čmýry připraviti, aby nebyla překvapena neobvyklým krvácením. Neboť neobezřetnost může míti trvale neblahé následky.

Učitel a učitelka měli by děvčata přiměřeného věku sledovati bdělým zrakem a v případě nápadnějších u nich příznaků projeviti obzvláštní shovívavost. Objevení se čmýry nejen že má za následek pronikavé změny ve stavu tělesném, nýbrž i rozhodný převrat v životě duševním. Událost tato nemůže dívku minouti beze všech stop a rovněž tak nemůže zůstati beze všeho vlivu na život školní. Proto nikdy se nesmí zamítnouti prosba žakyně, chtějící jíti na potřebu; jedinou zápovědí v nepravý čas může se dítěti způsobiti škoda nenapravitelná. Větší dívky se mnohdy stydí učitele v tomto směru poprositi. Nastoupením menstruace jsou všechny ohledy zdvojnásobeny.

Abecedou ženské hygieny jest ú z k o s t l i v á č i s t o t a. Proto netřeba přestati s obvyklými lázněmi a omýváním; stačí jen teplotu vody o nějaký stupeň zvýšiti. Dotyčné partie mají se častěji čistiti vlahou vodou a vatou. Prospěšny jsou i zvláštní ssající pásy.

Mnohé ženy bojí se za čmýry převlékati v domnění, že si tím mohou uškoditi. Leč právě v této době je častější změna prádla dvojnásob nutna; neboť vyroněná krev se rozkládá a to dráždí k zánětům. Toliko musí býti prádlo úplně suché a v zimě mírně nahřáté.

Pozor na nachlazení. Proto břicho buď vždy držáno v teple. Za nepříznivého počasí neodíti se příliš lehce a nohy vždy opatřiti důkladnou obuví.

V některých krajích udržuje se domněnka, že za čmýry nemá žena vážiti vodu ze studnice a nositi košíky s potravinami, ježto voda ta je pro člověka i pro zvířata nezdravá a zboží se pak brzy zkazí. Rovněž se jí zapovídá, aby neskákala přes příkopy, poněvadž by mohla otráviti dobytek ze strouhy pijící. Pouhá pověra, ale co v ní hlubokého smyslu! Poněvadž během čmýry jest děloha na-

plněna krví a tudíž je těžší než jindy, mohou nevhodné pohyby těla snadno přivoditi její klesnutí neb jinou změnu polohy. Proto nemají dívky a ženy v tomto čase ani skákati ani břemena nésti či zdvihati. Proto též žádné namáhavější pochody, veslaření, žádná jízda na kole neb na koni, ani delší zaměstnání u šicího stroje.

Rozčilení nutno se varovati. Piva a vína raději úplně se zdržeti. Kdo nemůže se zříci kávy neb čaje, nechť je popíjí alespoň ve stavu co nejvíce zředěném.

Pohlavní obcování je v této době škodlivo oběma účastníkům.

Poruchy čmýry

mohou nastati z příčin nejrůznějších. Tak nedostatečný vývin dělohy zaviňuje opozdění měsíčků. Chudokrevnost a blednice mají za následek sporé, někdy však i nadměrně silné krvácení. Při otylosti je čmýra seslabena. Při vadách srdečních, po spále, tyfu a jiných vysilujících nemocech mnohdy úplně uhasíná. Po poranách nárazem, pádem a uhozením, po velkém promočení, leknutí, velké úzkosti, těžkém zármutku, po užívání prudkých projímadel atd. může menstruace náhle vymizeti. Příliš dlouho trvající krvácení shledáváme u katarů a změnách v poloze dělohy, po zanedbaném potracení, při nádorech v dutině břišní atd. I nedostatek čerstvého vzduchu a slunečního světla může na čas vyvolati ztrátu periody. Vidíme tak zejména u děvčat, jež z venkova se přesídlila do nepříznivých poměrů velkoměsta. Ženy v Grónsku nemají čmýru v průběhu dlouhé noci polární.

Hlavní příčinou poruch menstruačních jako všech ženských nemocí vůbec jest městnání šťav v životě, které zaviňuje nedostatečný přítok zdravé krve. Tím trpí pak výživa a s ní i zdatnost dotyčných ústrojů. Městnání je hlavně následkem sedacího způsobu života, nedostatečného pěstění kůže, příliš jemné stravy a těsného oděvu.

Zpětný odtok krve z dutiny břišní jest podpořen stany svalů a dýcháním. Kdo se hojně pohybuje, koná též hluboké dechy. Proto jest vydatný pohyb nanejvýš důležitý pro nerušený oběh krve v orgánech břišních. Avšak největší část děvčat a žen příliš mnoho sedí a stojí. Zaměstnání v kuchyni, vedení hospodářství, účast v obchodu atd. není nijakou postačitelnou náhradou za řádný pohyb, i kdyby se na vecer dostavila sebe citelnější únava. Velké oddíly

svalstev trupových jsou při takovémto druhu zaměstnání příliš málo činny. Ani pouhá procházka tu nepostačí. Kdo se nemůže v zahradě, na poli, neb jiným způsobem s dostatek vypracovati, musí konati každodenní tělocvik. Ale kde vzít k tomu čas, kde příležitost? Přes to jsem u celé řady mnohozaměstnaných dívek a paní toho docílil, že berou časně ráno a před spaním vzdušnou lázeň a při tom po 20—25 minut důkladně cvičí kyji neb činkami. Jestliže pak mimo to využijí každé volné hodiny, zejména v neděli, k výletům, veslarení, jízdě na kole, a jestliže při každé vycházce hledí z hluboka dýchati, a i v noci se starati o přístup čerstvého vzduchu, pak mají vědomí, že dosti učinily pro udržení zdraví. Ovšem bylo by daleko výhodnější, kdyby mohlo ženské pohlaví šmahem se státi spolučlenem „Sokola“ či některého sportovního klubu, aneb kdyby každodenně mohlo alespoň hodinku své tělo procvičiti ve světlovzdušné koupeli, ale toho nelze dosud všude docíliti. „Hodná žena myslí na sebe naposled.“ To je zásada úplně zvrácená. Dobrá žena musí hleděti k tomu, aby se uchovala své rodině a proto pilně dbala na své zdraví. Nic není smutnějšího jako nemocná žena a matka. Mnohdy ten smutek už začíná v době líbánek, a končí teprve tehdy, když „ubohá trpitelka“ na věky zavřela oči. Muž přes všechno úsilí nemůže se dodělati blahobytu; co vydělá, putuje k lékaři a do lékárny; hospodářství neb obchod hyne; děti zakrňují — ký div, že ubohý otec rodiny se na konec uchytí alkoholu, aby aspoň na čas pozapomněl na své soužení. A co konečně prospějí miliony, nedostává-li se zdraví?

Naše dcerky musí již v období školním příliš mnoho seděti. Leč místo, aby si mohly ve volných hodinách hráti, bruslíti, veslovati, tělocvik pěstiti, musí šíti, plésti, vyšívati, malovati, hudbu provozovati atd. Ale co z toho má to ubohé děvče, i když se ve všem výborně vyzná, utrpí-li na zdraví? I ta škola si obyčejně více všímá čistých sešitů než červených lící. Především pryč s domácími úkoly! Ty olupují děti o svobodu, ničí chut k učení a — staví učitele v očích rozumných rodičů do špatného světla. Neboť příliš často skrývá se za přetěžováním žáků domácími úlohami nezkušenost a neschopnost k úřadu tak důležitému.

Pokud se týče výživy, všude se dává přednost masu, vejcím, bílému pečivu, koláčům a jemným moučníkům. Všechny tyto pokrmy tvoří jen málo lejna, jehož malé pevné chuchvalce snadno uvíznou v řasách sliznice tlustého střeva. To brání jeho pohybům a způsobuje zácpu. Střevo, trvale napěchované zatvrdlými hmotami, tísní a zatlačuje sousední ústroje. To opět přispívá ku městnání krve v děloze a vaječnících. Mimo to vnikají z hnijícího obsahu střevního hnilobné

látky do krve a ji tak otravují. Proto zasluhuje při výživě přednost ovoce všech druhů, salát a celozrnný (černý) chléb. Ku snídaní a večeři strava spíše nevařená: vedle ořechů, ovoce a salátů též řetkvička, řetkev, mrkev, čerstvá okurka atd. Takováto strava poskytuje nejen krev zdravou a lehce plynnou, nýbrž i objemný zbytek, jenž střeva přirozeně dráždí k mocným pohybům svíjivým. Kdo se tělesně s dostatek vypracuje a požívá stravu hrubší, nikdy si nenaříká na lenost střevní. Jeť zácpa se svými škodlivými následky hlavně výrazem zvráceného způsobu života, a při tom zlem, doposud příliš podceňovaným.

Šněrovačka, byť sebe volnější, zabraňuje vyklenutí břišních stěn při dýchání a omezuje tak krevní oběh v životě. Úvazek sukní překážku tu jen zvyšuje. Proto pryč s nimi!

Nemalou podporu získává krevní oběh povzbuzováním činnosti kožní. Proto hleďme do denního rozvrhu dívek zařaditi vzdušnou lázeň. V létě je nechme koupati a co možno ve volné přírodě. Zařizování koupadel a světlovzdušných lázní je kulturní úlohou prvé třídy. Smutno dost, že naše obce nechtí na to ničím přispívati! Ob čas omývání o střídavé teplotě, vanová lázeň či sprcha. Na večer vlahé omývání nohou. Před spaním častější lázeň sedací, která způsobuje důkladné, blahonosné prokrvení břišních ústrojů.

Zaražení čmýry může míti za následek návaly krve k hlavě, klepání srdce, nepokoj, krvácení z nosu a kožní vyrážky. Silné krvácení snadno vede ku chudokrevnosti.

L é č e n í. Při porušení menstruace neotáleti s pomocí, ježto příliš často z něho následuje trvalé poškození organismu. Způsob léčby se řídí příčinami a může tudíž býti stanoven toliko lékařem po řádném vyšetření. Proto zde se omezíme toliko na několik zvláště důležitých pokynů.

Výhradně místní léčení míjí se obyčejně se svým účelem. Hlavní věcí bude důkladné ošetření celkové, jež poskytuje řádnou skladbu šťav a jmenovitě břišními procedurami vodoléčebnými o to pečuje, aby k onemocnělým orgánům přitékalo hojně hojivé a živné krve.

Především třeba upraviti výživu dle uvedených pokynů. Tím se zpravidelňuje stolice sama sebou. Po případě i přípomoc vlahými klystéry. Krátké koupele parní, horkovzdušné či světelné s následovnou lázní sedací neb studeným odrhnutím, aby se rozhojnil přítok krve k pánvi. I střídavé omývání a vyplachování vyhovují tomu účelu. Večerní vlažné omývání bérců a nohou. Hojný pobyt v čerstvém vzduchu a časté použití světlovzdušných koupelí. Vhodný pobyt: práce v zahradě; lehký tělocvik po 5—10 minut; kratší výlety

pěší. Jízda na kole jest nevhodná. Rovněž jest se varovati dlouhého stání, trvalého sezení a namáhavé práce na šicím stroji. Často konati hluboké pohyby dýchací. Spáti při otevřených oknech.

Prudké a trvalé krvácení vyžaduje klidu v posteli a horkého vyplachování (45°).

Při zaražení čmýry osvědčují se lázně v horkém vzduchu, dráždivé zábaly stehen (20°) a horké koupele nožní s přísadou hořčice, dřevěného popele či octa.

Přechod.

Vyhasnutí periody značí pro ženu ukončení pohlavního života. Děloha i vaječníky znenáhla se svrašťují. Poněvadž však celý dosavadní život ženy byl čmýrou, těhotenstvím a porodem ve velice úzkých vztazích se jmenovanými orgány, musí zmizení periody vyvolati i změnu celé tělesné i duševní její bytosti. A změnu tuto název „přechod" velmi dobře označuje.

Doba přechodu spadá u nás na venkově mezi 45. až 48. rok. Podnebí, dědičnost, poměry životní atd. mají ovšem na ni nemalý vliv. Žena skrušená prací, žalem a starostmi sestárne předčasně, i slabě vyvinuté orgány pohlavní mají za následek brzké nastoupení přechodu.

Změny vnitřních rodidel v průběhu doby přechodní nezavdávají nijakých příčin k vážnějším obávám. Scvrknutí vaječníků a dělohy nelze vůbec znamenati a zúžení pochvy může snad tu a tam činiti nějaké obtíže, ale nemá jinak žádného významu, leda že věneček (pessarium), dříve dobře sedící, začíná poněkud tlačiti a musí býti nahrazen číslem menším.

Počátek stárnutí jeví se v zevnějšku ženy často nápadnějším hromaděním tuku. Leč tuk stáří značně se liší od doby květu; nedostává se mu pružnosti a napjatosti. Tlusté záhyby a laloky těla visí — právě tak jako prsy — zvadle dolů, obvod v pasu značně se rozšiřuje, v obličeji se utváří dvojitý podbradek a ocháblé záhyby tuku od nosu ku koutku ústnímu uměle prodlužují dřívější ovál lící. Mimo to ostřeji vystupuje vousatění a vlasy na bradavkách a smahách jsou daleko význačnější i mohutnější.

Mizení čmýry projevuje se tím způsobem, že jak doba a trvání její, tak i jakost vyroněné krve se pozměňují. Krvácení se dostavuje tu dříve, tu později a trvá méně neb déle než v dobách předchozích

a krev jest na pohled vodnatější. Zřídka vysadí čmýra náhle a na dobro; obyčejně se pozvolna ztrácí, načež se objeví správný sice čas, ale jest ji daleko méně než dříve, až konečně vymizí úplně, aby se po 3—4 měsících opět as na půl roku objevila. A tak to trvá po delší dobu. Děje-li se přechod déle nez po tři léta, pak jedná se o zjev chorobný. Náhlé vymizení měsíčků může nastati po poranění pádem či úhozem, po těžkém nachlazení a onemocnění, po prudkém leknutí a velikém strachu.

Nejvíce nápadným zjevem při krváceni jest v průběhu přechodní doby jeho nepravidelnost. Častý a silný výron krve lze ponejvíce odvoditi z většího městnání v oblasti břišní. Toto může pocházeti z onemocnění srdce, jemuž se pak nedostává schopnosti, aby si řádně vypumpovalo krev z dutiny pánevní. I choroby jaterní stěžují oběh krevní v životě. Rozpomeneme-li se, jak bývají játra šněrovačkou stlačena, snadno pochopíme, že nošení její může býti podstatnou příčinou nepravidelného krvácení. Jiná, ne méně důležitá vina, spočívá ve vleklé zácpě. Zadržené hmoty střevní se hnilobně rozkládají. Následkem toho se krev znenáhla otravuje a mimo to se i hromadí v nadměrně naplněné rouře střevní. Tím se cévstvo dotyčných partií rozšíří a tak dochází ku vzniku haemoroidů, které krevní městnání jen zvětšují. A tak dovede šněrovačka a zácpa způsobiti v přechodních letech celou řadu chorobných zjevů.

Nepravidelné, příliš časté a příliš silné krvácení v době přechodu může býti zaviněno též onemocněním dělohy, změnami v její poloze, bujením v jejím vnitru i nádory. Plným právem panuje všeobecná obava před rakovinou. Ta však je v začátečním období obyčejně zhojitelna. Neměla-li žena po 1—2 roky již žádného krvácení více a objeví-li se najednou netušený výron krve, pak se má ihned poraditi se zkušeným lékařem. Rovněž jest nezbytno vyšetření, prodlužuje-li se krvácení až do let padesátých. Jestliže jest výtok vodnatý a ošklivě páchne, objeví-li se po souloži menší krvácení, pak rovněž má žena dostatečnou příčinu, aby zavčas vyhledala lékaře. Nemusí se právě jednati o rakovinu, ale mohlo by snad tomu tak býti. A toto „mohlo by“ nezní pak nijak nevinně.

Avšak nejsou to jen poruchy v oblasti břišních ústrojů, které ženě v období přechodu způsobují tak mnohou hořkou chvíli, nýbrž často trpí i celkový stav. Ovšem u každé ženy jinak. Kdežto některá prožije tuto dobu beze všech zvláštních nepříjemností, postižena je jiná po řadu měsíců i let více méně značnými obtížemi. V prvé řadě je patrný ozvuk v životě duševním. Žena se víc než kdy jindy oddává chmurným myšlénkám. Ta tam jest dřívější radost z obvyklé

práce; vše se jí zdá obtížnější a namáhavější; stále je plna zlých předtuch a bezděky upadá v těžkomyslnost. Toto rozladění týče se však toliko určitých hodin a dnů. Souřadně se přes den objevuje značnější popudlivost a zlostnost. Ony duševní rozruchy, jež dotyčná žena snad prodělala při počínající zralosti pohlavní, mohou se nyní opětovati. A naopak stává se mnohá, jindy tichá a klidná paní nápadně hovornou a sdílnou. Ale vždycky se jedná o změnu nálady. A tu obzvláště zřejmě označuje se počátek přechodu. Pochmurná nálada je však z části vyvolána i vlivy duševními. Vědomí, že se blíží pověstný „kritický věk", že tělesné půvaby kvapně oprchávají, dotýká se zajisté ducha dosti těžce. Proto by měl manžel v takových chvílích býti dvojnásob laskavým, útěšnými slovy dodávati stísněné choti mysli a nepokládati nervový její rozlad za projev zvláštních „rozmarů". Tím jest „věrné družce" za každou cenu povinnován.

Velmi význačny pro dobu přechodu jsou návaly krve, které se již dříve vyskytují bez ohledu na silnější krvácení. Bývají někdy provázeny potem a na konec značným zmalátněním. Ženy označují takovéto návaly „přelétavým horkem". Pocit horka a propuknutí potu může nastati i místně, ku př. na prsou, na hřbetě, v obličeji atd. Neméně často se dostavují jednostranné bolesti hlavy a závrať. Naproti tomu ustává ono traplivé bolení hlavy, které tak často postihuje mladé dívky hned na začátku pohlavní zralosti a je s nepatrnými přestávkami souží až do let přechodních. I pocity smyslové doznávají všelikých poruch. Tak si stěžují mnohé ženy na velikou citlivost vůči jasnému světlu neb silnému zvuku; jiné mají šumění a zvonění v uších; některé opět domnívají se cítiti podivné zápachy, jako doutnajících hadrů, stuchlého oleje a tuku atd., kdežto u jiných jsou značné změny v chuti. Přistouplé k tomu obtíže a křeče srdeční, tíha v dolních končetinách, silná pulsace cév na krku atd. doplňují pestrý ten obraz nervových rozruch. I křeče v lýtkách, ischias a neuralgie lícní bývají tu nezvanými hosty.

Stávající již neb špatně vyhojené katary žaludku a střev mnohdy se pohoršují. Pálení žáhy, říhání, dávení, slinotok jsou známými, traplivými projevy přechodních let. Rovněž často lze znamenati značnější oblenění střeva. Zadržený obsah je zdrojem hojných plynů, které obtěžují nadmutím a nevolností.

Velice časta jsou onemocnění kůže. Výtok, mnohdy velice silný, může vyvolati místní vyrážky a zánětlivé pochody; nastalá mezitím otylost může vznik jich jen podporovati. Tak jako na počátku objevují se i na konci let čmýrných častá znečištění pletí v obličeji: uzlíky,

rudé skvrny, červený nos atd. Jindy opět se jeví náchylnost ku kopřivce, oparu pásovému, nežitům atd.

Přechodní léta v pravdě oplývají rozmanitými obrazy chorob, střídajícími se jako v kaleidoskopu. Každá žena jeví jiné příznaky. Všechny tyto různé poruchy jsou známkami dalekosáhlých pozměn v životních pochodech ženského organismu. Největší obavu působí vyslovená náchylnost k těžkým nemocem celkovým (ku př. rakovině). Proto jakmile se objeví podezřelejší obtíže žaludeční neb střevní, nutno zavčas se svěřiti lékaři.

Léčení. Poněvadž mnohé obtíže pocházejí z městnání krve, jest se všeho varovati, co je vyvolává neb podporuje (sněrovačka, zácpa atd.). Aby se oběh krevní povzbudil a zároveň se předešlo nadměrnému ukládání tuku, nutno konati hojný pohyb: pravidelnými cviky, jízdou na kole atd. Vedle správné výživy jest to nejjistější prostředek proti lenosti střevní.

Nepromeškati denní koupel vzdušnou. Spáti při otevřeném okně. Pěstiti střídavé omývání, otěry, chladné lázně sedací, aby se povzbudila krevní cirkulace a zažívání. I časté vyplachování je užitečno.

Pivo, víno, silná káva a čaj jsou škodlivy. Rovněž tak nevhodna je rozčilující četba. Již Plato připomíná, že v těchto dobách jest nejlépe, věnuje-li se žena hlavně literatuře a duševnímu vzdělání

Poněvadž rozmanité chorobné projevy v přechodu zakládají se z valné části v poruchách nervósních, tož nejlepším prostředkem proti obtížím kritických let bude včasné, již z mládí konané pěstění těla dle pravidel moderního zdravotnictví. Šťasten ten, kdo si v jarých letech dovedl ušetřiti sílu svých nervů!

Těhotenství.

Náhlé zaražení měsíčků, jinak pravidelně se dostavujících, poukazuje téměr s jistotou na nastalé těhotenství. Absolutně jistě lze je dokázati vnitřním vyšetřením v třetím měsíci. Naproti tomu nevolnost, ošklivost od žaludku a dávení nejsou nijakými spolehlivými známkami, ježto se objevují i při různém onemocnění dělohy. Vzrůst objemu života děje se i při nádorech břišních. I pohyby vnitřní mohou nezkušené ženy klamati. Která dosud matkou nebyla, snadno může považovati svíjení střev za pohyby dítěte.

Těhotenství trvá asi 280 dnů. Odečteme-li od objevení se poslední čmýry tři měsíce zpět a k tomu přidáme sedm dní, obdr-

žíme pravděpodobné datum porodu. Během těhotenství zvětšuje se děloha a zdvihá se ponenáhla do výše. Svalová její vlákna mohutní, poněvadž k vypuzení plodu za porodu je potřebí značné síly.

Zvětšení dělohy způsobuje jisté příznaky tlaku a městnání: tísnění konečníku a z toho vznikající zácpu; sevření měchýře a následkem toho časté nucení na moč; poruchy činnosti ledviné, tak že se může v moči objeviti i bílkovina; tlak na jisté nervy a odtud trhání v dolních končetinách a bolestivosti v průběhu čivu sedacího; stištění cévstva a následkem toho městky na nohou a zevních rodidlech; sevření plic i srdce a z toho vyplývající dušnost.

V souvislosti s těhotenstvím jsou i jisté poruchy nervósní, jako bolení zubů, tlak v žaludku, nevůle, zvracení atd. To vše se musí ovšem snášeti s odevzdaností a trpělivostí. Při velmi značných obtížích nutno ulehnouti na lože, a obaliti život teplými rouškami neb dráždivým ovinem; rovněž je radno množství stravy omeziti a po případě se spokojiti i mlékem a ovocnou šťávou.

Jak se v těhotenství chovati a jak docíliti lehkého porodu.

Požívání piva, vína, likéru, rumu v caji atd. vždy je škodlivo a může míti za následek slabomyslnost, blbost, náklonnost k padoucnici, posunčinu a jiné nervové poruchy dítěte.

Hojný pohyb ve volné přírodě a důkladné, hluboké dýchání. I v noci jest se starati o přístup čerstvého vzduchu. Jinak musí se paní v požehnaném stavu dle možnosti varovati skoku, tance, zdvíhání těžkých břemen, únavné chůze, jízdy na kole, dlouhého stání a trvalé práce při šicím stroji.

Plod potřebuje dostatek prostoru ku svému vývinu. Proto pryč se vším, co tísní život. Podvazky zmnožují městnání krve v dolních končetinách.

Čím více se může hruď rozpínati, tím lépe se vyvinují žlázy mléčné. Proto není radno prsy podporovati, nýbrž ponechati je v poloze visuté. Hned od počátku těhotenství mají se omývati chladnou vodou a při tom bradavky mírně popotahovati. Opomíjí-li se tak činiti, zůstanou prsy příliš měkké a snadno se při kojení poraní.

Za mírného počasí bráti lázně světlovzdušné. Která žena si na ně navykne, neměla by je vynechati ani v období zimním, kdy je lze ovšem přiměřeně zkrátiti.

Prospěšné jest častější chladné odrhnutí hned po opuštění postele neb vlažná celková koupel. Před spaním občasná lázeň sedací

(25°, po 5 minut). Takovéto procedury zvyšují přítok krve k dutině břišní, což je důležito jak pro rozvoj plodu, tak pro mohutnění ústrojů, při porodu zúčastněných.

Péče o pravidelnou stolici. Lenost střevní je v těhotenství dvojnásob škodliva. Přeplněné střevo tlačí na dělohu a způsobuje městnání krve; mimo to stává se zácpa hnilobným ohniskem v organismu, z něhož může vzejíti pokažení šťav. V nutném případu musí se připomoci i vlažnými klystéry.

Nemalou důležitost má i stav duševní. Starost a zármutek, leknutí, úzkost, rozčilení, pohled na ošklivé věci atd. mohou nepříznivě účinkovati jak na vývoj dítěte, tak na jeho pozdější život duševní. Mateřskou krví sděluje se dítěti více charakteristických vlastností než „mateřským mlékem". To platí ve smyslu dobrém i špatném. „Jablko nepadá daleko od stromu." Jestliže matka během těhotenství špatně smýšlí a zlé věci páše, nelze od plodu nic dobrého očekávati. Zda-li a pokud souvisí vznik různých znetvoření a zrůdností s pohledem na hnusné předměty a výkony, není dosud ničeho dokázáno, ač možnost „zhlídnutí" nelze někdy popírati. Žena, která se nalézá ve stavu požehnaném, musí být „na rukou nošena" a všude se setkávati jen s laskavostí a blahovůlí; zármutek, rozčilení a vše, co budí ošklivost, nutno pečlivě oddalovati.

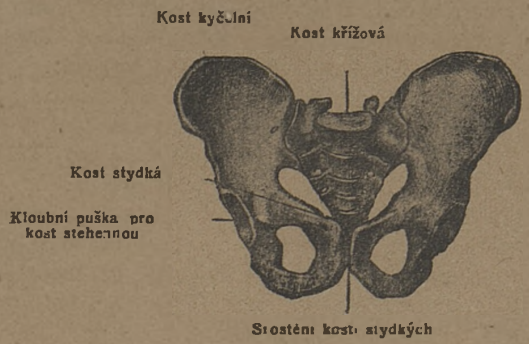
Pohlavní obcování během těhotenství může škoditi matce i dítěti. Alespoň v posledních třech měsících musí býti úplně vynecháno, sic jinak hrozí předčasný porod s nebezpečenstvím zhoubných krvotoků.

Léky a projímadla, jež by byly podány ženě těhotné neb kojící, mohou míti neblahý vliv na dítě.

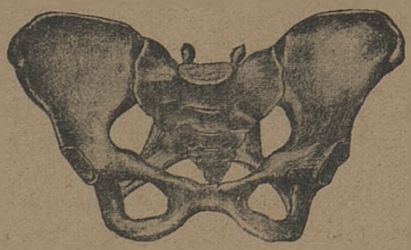
Velice důležita jest jakost výživy. Špatná skladba krve matčiny má beze vší pochyby za následek nedostatečnou výživu plodu. Avšak nesprávnou jest domněnka, že dítě bude tím silnější, čím těžší a tlustší přijde na svět. Tlusté děti jsou chorobně nabubřeny. A čím má plod více váhy a tuku, tím bolestnější je i porod. Slehnutí naprosto bezbolestné nelze ovšem z pochopitelných důvodů nikdy docíliti. Ona věta Písma: „ v bolestech budeš roditi dítky své" je do jisté míry zákonem přírodním. Avšak bolesti ty lze rozumnou diétou za těhotenství, která zabraňuje ukládání tuku na plodu, omezitl na míru co nejmenší. Valná část žen ze třídy pracovní rodí poměrně snadno. „Nejsilnější a nejtěžší děti přicházejí z pravidla na svět z choulostivých, chudokrevných matek, patřících tak zvané lepší společnosti." Proto jsou u nich též dlouho trvající a bolestné porody. „Rozumným předchozím zařízením diétním lze váhu done-

sených chlapčích plodů snížiti na tři kg, kdežto obyčejně naše nesprávně živené ženy rodí děti 4—4½ kg těžké" (Lahmann). Jak se má žena v těhotenství vyživovati, aby docílila snadného porodu, nastínil jsem již v kapitole V., jednající o výživě dětí.

Dvojnásob důležitou jest malá váha plodu, jedná-li se u ženy o pánev úzkou. Normální pánev ženy jeví daleko větší rozlo-



Obr. 201. *Mužská pánev* ze předu.



Obr. 202. *Ženská pánev* ze předu

hu než mužská (obr. 201. a 202.). Následkem toho nachází v ní těhotná děloha s dostatek místa. Je-li rozklenutí kostí příliš malé, jako při pánvi zúžené, zaujme plod velmi snadno nesprávnou polohu. To ovšem ztěžuje průběh porodu a obtíže ty jsou tím větší, čím jest plod silnější a těžší. Úzká pánev jest obyčejně následkem přestálé křivice. Proto je velmi důležito, aby se nemoci této zavčas předešlo.

Nepravidelnosti v průběhu těhotentví.

1. Dávení nevyžaduje obyčejně nijakého zakročení. Je-li příliš prudké, stačí mnohdy delší klidná poloha na znak. Potrava budiž jen tekutou; nejlépe se hodí mléko neb ovocné šťávy. V těžkých případech přikládáme zvlžené teplé obklady na krajinu žaludeční a zavoláme lékaře.

2. Odumření plodu. Život matčin se nezvětšuje; prsy se stávají chabými; dřívější pohyby dítěte pojednou mizí; po jídle se dostavují obtíže žaludeční a tu a tam se objevuje i horečka.

Plod může ztvrdnouti a pobýti v těle matčině dosti dlouho, aniž by působil zvláštní obtíže. Pak cítí žena při pohybech jakési kymácení v těle. Obyčejně však odumřelý plod propadne hnilobě. Proto při podezřelých příznacích nutno zavolati lékaře

3. Potrat přichází nejčastěji v třetím měsíci. Opovídá se táhlými bolestmi v těle a kříži, mrazením, horkostí, neklidem, klepáním srdce a odcházením krvavého hlenu. Někdy se dostavují i náhlé, prudké krvotoky.

Obyčejně bývá potrat způsoben katary děložními; dostavuje se však i při změnách polohy dělohy, po kapavce, příjici, při blednici, chudokrevnosti a nevhodných tělesných pohybech, jako při zdvihání těžkých břemen, skoku, tanci, trvalém zaměstnání u šicího stroje atd. Která žena již jednou potratila, je k tomu náchylna i při pozdejších těhotenstvích.

Při hrozícím potratu nutno ženu ihned uložiti na lůžko a poslati pro lékaře. Po odstranění plodu a koláče mateřského musí krvácení ustati. Rozumí se, že pacientka musí několik dní v posteli setrvati.

4. Přijde-li dítě na svět příliš záhy, ale jinak je schopno života, jako se přihází po šestém měsíci těhotenství, pak mluvíme o porodu předčasném.

5. Silné krvotoky ku konci těhotenství a při začátečních bolestech porodních. Koláč plodový jest poměrně dosti vzdálen od doleního konce děložního (obr. 200.). Ale výminečně se může státi, že nasedá přímo na ústí dělohy neb leží v bezprostřední jeho blízkosti. Pak již při prvních porodních bolestech může nastati životu nebezpečné krvácení. V takovém případě je nutno ženu ihned uložiti do postele a poslati pro lékaře. Mezi tím budou přikládány studené obklady na život.

Přípravy před slehnutím.

Poněvadž výpočty naše o dnu slehnutí mohou býti klamny, je záhodno, již po více týdnů před domnělým termínem míti v pořádku všechny potřebné přípravy. K těm náleží: několik balíčků vaty; balík sterilisované gázy; několik útržků použitého, ale čistého plátna; dvě vyvařené mořské houby; nepropustné podložky různé velikosti; tkanička na pupečník; vyplachovač (irrigator); podložní mísa; prádlo a povlaky. Prádlo musí býti řádně vyprané a — jako ostatní všechny věci — prosto prachu.

Porod a šestinedělí.

Následující odstavce nechtí býti pokládány za nějaké vodítko vědou porodnickou, nýbrž jsou psány výhradně k tomu účeli, aby manželům poskytly stručné vysvětlení o zábyvech a průběhu porodu a tím je pozbavily zbytečného strachu, následkem čehoz budou moci snadno porozuměti nařízením porodní báby neb lékaře. Bába jest poučena nejen o normálním průběhu porodním, nýbrž i o všech jeho nepravidelnostech, jež by mohly život matky a dítěte ohroziti, a zároveň jest povinna při jakémkoli podezřelejším příznaku lékaře zavčas zavolati. Ona má plnou zodpovědnost i před zákonem, a proto by nečinil správně, kdo by ji chtěl nutiti k nějakým pomocným zákrokům. Však ona již ví, co má činiti. Ovšem musí to býti osoba, k níž můžeme míti plnou důvěru, a o níž jest známo, že není lehkomyslná neb zase vychloubačná. Přijíti s ní ve styk již delší čas před slehnutím, jest rozhodně lépe, než se spolehnouti na přípomoc dobrých přítelkyň a sousedek.

Nebýti netrpělivým, jestliže porod se protahuje, jako se obyčejně stává u prvorodiček. Vždyť mateřské štěstí nadchází jen za bolestí!

V šestinedělí jest úzkostlivá čistota prvním a nevyhnutelným požadavkem. Život matky i dítěte jest ohrožen, jakmile vniknou do zejících dosud ran zárodky choroboplodné. A to právě se může za nečistoty přihoditi. Těžké, horečnaté onemocnění v šestinedělí (horečka omladnic atd.) lze vždy odvoditi z povstalé nákazy. To platí i při zánětu pupečníku. Proto musí býti v dokonalé čistotě jak ruce a nehty, tak nádoby, obvazy, voda atd.

Porod pozůstává ve vypuzení plodu z dělohy. Výkon tento

odvisí hlavně od polohy dítěte. Hlava jeho má vždy směřovati dolů (obr. 200.). Naléhá-li dítě na ústí dělohy nejprve řití, nožkami obličejem, pak jeho postup pánví je stížen. Při poloze příčné nutno napřed učiniti obrat. Obyčejně bývá nesprávná poloha zaviněna úzkou pánví; nicméně může se tak přihoditi i při těhotenství s dvojčaty a trojčaty, jakož i u žen, jež mnohokráte rodily a mají následkem toho stěny děložní již ochablé. V takých případech měl by se záhy konati přiměřený tělocvik, bráti sílivé chladné lázně sedací a nositi trikotový ovin.

Při porodu lze rozeznávati troje období průběhu: a) rozvírání rodidel, b) vypuzení plodu, c) vybavení lůžka čili koláče plodového.

a) Období rozvírání rodidel počíná „bolestmi", pocházejícími od stahování dělohy. Lehké, svíravé bolesti předchozí („poslíčkové"), objevují se již po několik hodin, ano i dnů před vlastním slehnutím, avšak na začátku stále ještě vyvazují. Aby se vypuzení plodu ulehčilo, nutno záhy vyprázdniti měchýř i konečník, které v plném stavu jsou značnou překážkou porodu, jak vidno z obr. 198.

Bolestmi se rozšiřuje ústí dělohy a znenáhla rozevírá; vak s vodami plodovými jím znenáhla proniká, při některé bolesti praskne a pak část své tekutiny vypouští. Porodní bába může horkými rouškami, lehkou masáží, po případě i tím, že ženě káže projíti se po světnici, ony bolesti vyvolati neb sesíliti, a různou její polohou akt porodní urychliti. Proto je nutno důvěřivě ji uposlechnouti a nebýti zbytečně úzkostlivým.

b) Vypuzení děje se mocným tlačením se strany matky. Bába při tom chrání hráz pevně přiloženou rukou. V posledních okamžicích nesmí rodička již napomáhati tlakem, poněvadž by děcko příliš rychle vyklouzlo a hráz natrhlo. Proto pozor dáti na pokyny báby. Větší trhliny hráze musí záhy sešíti lékař, poněvadž jen takým způsobem se mohou zhojiti rychle a bez škodlivých následků. U menších trhlin, jež velmi často se vyskytují, postačí, přeloží-li se po porodu nohy rodičky přes sebe a volně sváží ručníkem v kloubu kolenném. Jinak nesmí se trhliny hráze podceňovati a zanedbávati, ježto snadno mohou vésti k vychlípení stěn poševních.

Prvým výkřikem opovídá se mladý život. Dosud však jest novorozeně spojeno pupečníkem s tělem matčiným. Oddělení — podvázání pupku — má se provésti teprve tehdy, když pupečník přestal tepati, aby se do útlého organismu vpravilo dostatečné množství krve. Nedává-li děťátko žádných známek života, musí porodní baba konati všeliké pokusy oživovací: kropením, poléváním, přemety atd.

Pak následuje očistění novorozeněte v teplé koupeli (35°).

c) Po ukončení vlastního porodu zaujme rodička polohu na znak a přeloží bérce přes sebe. Na to v průběhu asi půl hodiny za nových bolestí následuje vypuzení lůžka. Toto nesmí se násilně vytrhnouti, nýbrž velice opatrně vybaviti, aby i blany plodové s ním odešly. Porodní babička může masáží a tlakem na dělohu, podobající se nyní kouli velikosti dětské hlavičky, vybavení ono podpořiti. Někdy je tomu na překážku přeplněný měchýř. Neobjeví-li se lůžko v období jedné hodiny, nebo nastanou-li velké ztráty krve, a není nijaká možnost rychlého lékařského přispění, bába sama musí zakročiti a plodové zbytky vybaviti, ježto by mohla rodička vykrváceti. Neboť koláč musí být odstraněn dříve, než se děloha začne stahovati. Jen tím se uzavrou cévy natržené.

Zůstanou-li zbytky plodové v děloze, pak na dotyčném místě nedojde k náležitým stahům a porušené cévstvo zůstane tam otevřeno. Tím budou zaviněny trvalé krvotoky a pozdější bujení sliznice (polypy).

Po vypuzení zbytků plodových bolesti ihned neustanou, poněvadž stahování dělohy po nějaký čas ještě trvá. Tyto „poporodní" bolesti bývají někdy rázu dosti prudkého.

Po porodu očistí bába šestinedělku způsobem předepsaným a krvácející místa opláchne svařenou vodou.

Bylo-li všechno řádně opatřeno a babička se již vzdálila, nastává ošetření domácí. Především nutno důkladně větrati, při čemž ovšem musí býti šestinedělka dobře přikryta. Pak jest se postarati o naprostý klid, aby se mohla prospati. V prvých dnech nikoho k ní nepřipouštěti. Potí-li se značně, pak ji vlažně omývati. Dvakrát denně dáme dráždivý obklad na život. Močení bude se díti nejlépe v poloze sedací. Od třetího dne počínaje budeme stolici podporovati vlahými klystéry (30°), ježto samovolné kálení bylo doposud zapovězeno vzhledem k nevyhnutelnému jinak tlačení.

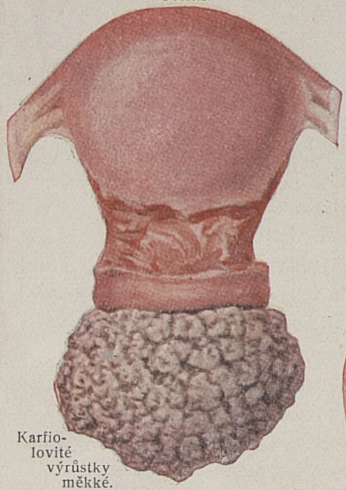
Při větších trhlinách hráze nesmí býti v prvých pěti až šesti dnech nijaké stolice. Tu radno se omeziti jen na požívání mléka, aby se netvořilo lejno. Před první stolicí podá se vlažné klysma (30°), lžíce ricinového oleje neb jiné lehčí projímadlo.

Aby se předešlo trvalému zvětšení života, začneme od šestého dne břišní krajinu jemně hnísti a to v onom směru, v jakém se otáčí kávový mlýnek. Po desátém dnu cvičí se šestinedělka v častějších cvicích vzpřimovacích.

K občerstvení podá se častější doušek čerstvé vody neb šťávy ovocné. Za potravu ovesný hlen, granosa, polévka z mléka, rýže.

Ženské choroby.

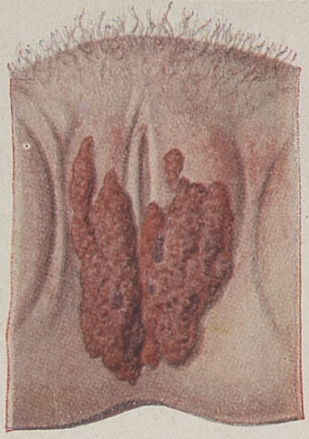
Uterus.



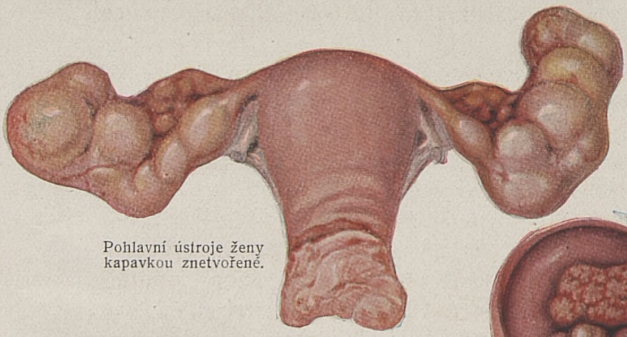
Karfiolovité výrůstky měkké.

Rakovina dělohy.

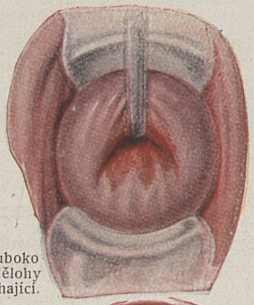
Řez rakovinou dělohy.



Spičaté kondylomy (fiky)



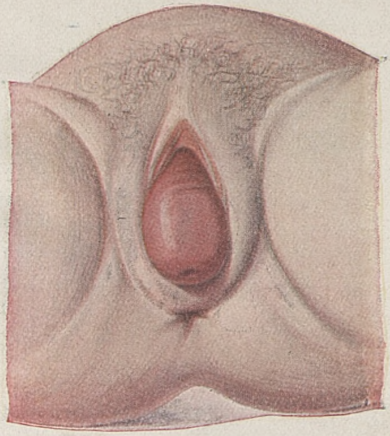
Pohlavní ústroje ženy kapavkou znetvořené.



Vřed hluboko do dělohy sahající.

Katar dělohy s výrůstky kapavčitými a hlenem vazkým.

Syfil. katar dělohy s uzlíkem na sliznici.



Výhřez dělohy.

Pysky děložní zduřené.

Zduření ústí dělohy s počínajícím vředem.

Katar dělohy s polypy sliznice.

Vřed s hnisem a cystami.

krupice, housek či brambor, mléko, starý suchar, bananin, ovocná kaše. Je-li žena na ovoce zvyklá, může je dostati i ve stavu čerstvém, ale kyselé býti nesmí. Nic nadýmavého, prudce soleného či kořeněného.

Šestinedělka má zůstati v posteli po 10—14 dnů. Vstane-li dříve, vysazuje se nebezpečí, že děloha se dostatečně nestáhne. Pak zůstane zvětšena a ochablé vazy její nedovedou ji udržeti v poloze normální. Tak povstává klesnutí i zvrácení dělohy, jakož i výhřez pochvy. Jmenovitě u žen ze třídy dělné, které se nemohou dostatečně šetřiti, děje se tak velice často.

Tak zvané „očistky" objevují se ve formě krvavého hlenu v prvních čtyřech až pěti dnech; později nabývá výtok barvy žlutočervené, na konec pak úplně zbělá. Doba jeho trvání obnáší asi šest neděl.

První pomoc při neočekávaném porodu.

Nejlépe zavolati nějakou ženu z nejbližšího sousedství, která již rodila.

Rodička musí být dopravena do čisté postele. S rodidly není zapotřebí zvláště se zaměstnávati, nýbrž lépe je, celý zábyv porodní ponechati přírodě. Ruce a nehty u prstů musí býti řádně vyčištěny. V období vypuzování plodu nutno pevně tlačiti na hráz (krajinu mezi pochvou a řití), a to nejlépe velkým útržkem obvazové vaty. Bylo-li dítě šťastně porozeno a zavolaná bába dosud se nedostavila, nezbývá než pupečník podvázati, jakmile pulsace jeho přestala. To se děje pevnou, nijak nezařezávající tkanicí, která se na pupečníku důkladně zadrhne ve vzdálenosti asi dlaně od těla matčina; druhý úvazek se učiní v téže as vzdálenosti směrem ku bříšku dítěte: na to se ona část pupeční šňůry, jež se nalézá mezi oběma uzly, položí na dlaň a čistými nůžkami přestřihne.

Po té se děcko vykoupa v teplé lázni (35°) a opatří obvazem pupečním: čtvereček obvazové vaty se uprostřed vystřihne tak, aby do povstalého tak otvůrku se vešel provazec pupeční, který se svrchu pokryje chomáčkem vaty; na to se přiloží břišní ovin.

Odešlo-li samovolně i lůžko a dosud se žádná odborná pomoc nedostavila, pak opláchnou se zevní rodidla šetrně houbou, smočenou ve vlažné, dříve svařené vodě, načež se tamponem zlehka osuší, a mezi nohy vloží se větší vrstva vaty.

Nepravidelnosti předporodní i poporodní.

Rozpoznati nastalou odchylku od normálu a lékaře ihned zavolati, jest v prvé řadě věcí porodní báby.

1. Menší krvácení v průběhu porodu nejsou ještě žádnou nepravidelností. Za to dlouho trvající a značné ztráty krevní nemají se bráti na lehkou váhu. Po velkém krvotoku může se dostaviti mdloba. Pak se musí vysunouti polštář, aby hlava se snížila. — a možno-li — vpraviti do konečníku irrigátorem teplý roztok solný (lžíce kuchyňské soli na litr svařené, 37° teplé vody) Jakmile se navrátilo vědomí, pak podati čerstvou vodu k pití. Mnohdy se při pozdvihnutí rodičky krvácení opět objeví. Často pomůže naprostý klid na lůžku a horké vyplachování. Ukázalo-li se to marným, pak nemeškati více a poslati pro lékaře.

2. Ženy, trpící vadou srdeční, jsou při slehnutí valně ohroženy, poněvadž v případě náhlého vyprázdnění přeplněné dříve dutiny břišní, nastává tak mocná změna ve tlaku krevním, že ne každé onemocnělé srdce to beztrestně snese. Proto, jakmile počíná vypuzování plodu, položíme rodičce na život široký polštář, pískem mírně naplněný, který posunujeme tím více dolů, čím hlouběji plod k lůnu prostupuje. Polštář ten zůstane na břiše ležeti po více dnů, načež se znenáhla vyprazdňuje, aby si srdce pomalu přivyklo na změněné poměry tlaku.

3. Jestliže při poloze hlavičkou vypuzování plodu řádně nepostupuje a hrozí matce i dítěti nebezpečí, pak musí lékař sáhnouti ku kleštím; naproti tomu bylo by nesprávností, kdyby se kleští použilo výhradně jen k ukrácení aktu porodního. Při porodech kleštěm i snadno dochází k velkým trhlinám. Proto nebudiž lékař zbytečně k operativnímu zákroku vybízen. Jmenovitě prvorodičky jsou vydány v šanc značnějším poranám. Cesty porodní nejsou tu ještě s dostatek rozšířeny; bolesti proto jsou veliké; porod trvá poměrně dlouho; okolí rodičky tudíž snadno ztrácí trpělivost a nutí lékaře, by přiložil kleště.

4. Hlubokými trhlinami snadno povstávají spojovací cesty mezi pochvou a konečníkem nebo měchýřem; k zamezení takovýchto píštělí nutno poraněné místo ihned sešíti.

5. V případech, kdy vzhledem ku přílišně úzké pánvi nemůže být porozen plod živý, musí se život mateřský otevříti. Tento „císařský řez“ dík dnešnímu rozmachu chirurgie není již tak nebezpečnou operací oproti dobám minulým.

6. Božec (eklampsie), onen křečovitý, padoucnici ne nepodobný stav, bývá podle všeho vyvolán otravou moči. Objevuje se ponejvíce na konci těhotenství. Předzvěstmi jeho bývají často bolesti v žaludku, prudké bolení hlavy, dávení, dočasné pozbytí zraku. Pak se stane pohled strnulým, zornice se rozšíří, v obličeji se objeví trhání svalů, vědomí se ztrácí, z úst vytéká pěna a na konec celé tělo je zmítáno škubavými křečemi. Záchvat trvá v celku asi jednu minutu, nicméně ztráta vědomí může býti i na delší dobu prodloužena.

V takovém případě nutno ihned zavolati lékaře, aby zavedl rychlý porod.

Hlavním prostředkem k vyloučení jedu z krve jsou zábaly potné.

Horečka v šestinedělí

vyžaduje okamžitého lékařského zakročení, poněvadž šestinedělka vždy jest jí vážně ohrožena. Proto je záhodno měřiti z rána a na večer tělesní její teplotu, abychom nebyli překvapeni nějakou těžší chorobou.

Následující odstavce buďtež pokládány za pokyny prvé pomoci i před příchodem lékaře.

Projevy horečnaté mohou sice pocházeti též od přeplnění střeva a akutních nemocí jiných, jež nejsou v nijakém stavu se šestinedělím; obyčejně však jsou vzbuzeny zárodky choroboplodnými, jež do ran vnikly znečištěním. Infekce může býti rozšířena z prsu neb rodidel.

1. Zánět prsů. Aby se žena uchránila „rozbolavění prsů“, musí se již za těhotenství den co den studeně omývati. Před kojením se ústa dítěte vytrou a prs dobře očistí. Objeví-li se bodavé bolesti v prsu a horečka, pak musí se ihned přiložiti obvaz, jehož vata jest napojena alkoholem. Pod ním vzniká silný přítok krve, čímž hrozící otok se rozptyluje. Jakmile však zatvrdlina prsu změkla, pak jistě se v ní nashromáždil hnis. V tom případě přikládáme vlhké, horké náčinky (kaši ze lněného semene atd.), aby se „rozehnal“. Já používám s nejlepším výsledkem methody Bierovy: suchou ssací sklínkou, podobnou baňce, soustřeďuje se krevní proud k místu onemocnělému, čímž se zduření vstřebá. Při hnisání nutno učiniti několik povrchních řezů a pak přiložiti baňku ssající. Tím způsobem lze se uvarovati větších operativních zákroků, které

snadno mohou tkanivo žlázy tak rozrušiti, že prs se stane v budoucnu neschopným ku vyrábění mléka.

Mimo to nutno — jako vždy při onemocnění horečnatém — pečovati o volnou stolici a přístup čerstvého vzduchu, jakož i konati vlahá omývání a přikládati vlhké náčinky.

2. Hnisání v rodidlech zevních. Tu jsou nakázány místní obklady teplé. Vlažné omývání a dráždivé oviny trupu.

3. Zánět dělohy. V tom případě je krajina břišní nadměrně citliva; očistky jsou krvavě zbarveny a ošklivě páchnou.

Pochvu pilně proplachujeme vlažnou, svařenou vodou a na život přikládáme dráždivé náčinky. Vlažné částečné omývání. Péče o čerstvý vzduch a volnou stolici.

Jedině lékař může vhodným uznati vyplachování dělohy.

4. Záněty v okolí děložním. Velké bolesti po obou stranách dělohy; břich je značně nadmut; vysoká horečka. Později nahromadění hnisu.

V počátečním období alkoholové náčinky jako v případě 1.; přes ně přijde ještě vlhký, chladný ovin břišní. I horké neb dráždivé obklady konají dobrou službu. Mimo to vlažné, částečné omývání, péče o řádné vyprázdnění konečníku a přístup čerstvého vzduchu. Jakmile zánět a horečka zmizely, přijdou na řadu procedury horkým vzduchem, lázně sedací (30° i níže) a masáž, aby se zánětlivé výpotky dokonale vstřebaly.

5. Horečka omladnic, toto nejobávanější onemocnění v šestinedělí, na které jedině v Prusku zmírá ročně kolem 4000 matek, není ničím jiným, než celkovou nákazou; proto ona velká slabost srdeční, rychlý úpadek sil a časté sdruženiny zánětu plic, pohrudnice a kloubů.

Onemocnění toto dostavuje se buď ihned v prvních dnech šestinedělí neb na konci prvního týdne. V prvém případě objevuje se velice urychlený tep, prudké bolení hlavy, veliký nepokoj, nespavost. Břicho jest značně nadmuté, ale bolesti v něm nejsou nápadny.

V případě druhém vyznačuje se nemoc prudkými třesavkami, jež následují v přestávkách velice krátkých.

Především nutno konati opětované dráždivé zábaly celkove s pilným přikládáním studených kompress na hlavu. Mezitím vlahé omývání a dráždivé oviny břišní; dle možnosti i lázně o sestupné teplotě. Péče o čerstvý vzduch. Velice důležité je zavádění chladných klystérů (22°) ku povzbuzení činnosti střevní, která u šestinedělek vždy jest velice snížena. Po vyprázdnění radno vysoko

do střeva vpravovati slabý roztok kuchyňské soli; čímž zvyšuje se síla srdeční a podporuje vyměšování kůží a ledvinami.

Neschopnost kojení.

Turci, Arméni, Arabové a vůbec národové málo civilisovaní neznají umělé vyživování kojenců. I v střední Evropě nebylo dříve známo. Teprve na počátku věku šestnáctého shledáváme se s prvními o něm údaji. Dnes však jest téměř pravidlem. Proto stojíme před nebezpečím věru národním. Neboť umělou výživou zavádí se beze vší pochyby degenerace našeho plemene. „Rok co rok vraždí se statisíce dětí podáváním mléka kravského. Pohanští národové starověku vraždu dětí dovolovali. Křesťanští národové časů přítomných však nechávají své dítky k smrti prostě utrápiti.“

Hlavní příčinu snížené možnosti kojení lze zajisté hledati v přílišném požívání piva, vína, likérů atd. Vyjímám ze zprávy professora Bungeho, který v badání o této souvislosti získal si největšicn zásluh, toliko oněch 281 případů, ve kterých matky byly ještě schopny kojení, které však dcerám bylo již znemožněno.

Pili	dcery v	matky v	otcové v
pivo, víno neb kořalku příležitostně	49.6%,	56.7%,	11.1%.
pravidelně, byť i ne mnoho	45.2%,	40.5%,	11.1%.
pravidelně a mnoho	4.4%,	1.9%,	35.7%.
nemírně	0.9%.	1%,	42.2%.
všech případů.			

Tedy téměř v 78 proc., čili ve čtyřech pětinách všech případů byl otec nemírný piják. A zajisté jest tato číslice poměrně nízká, poněvadž příbuzní vždy jsou nakloněni zamlčovati nestřídmost otce rodiny. A tak bývají „hříchové otců shledáni na dětech až do třetího a čtvrtého kolena“. Bunge se obává, že neschopnost kojení platí již pro všechny příští generace. A věru „sdružuje se tato neschopnost s jinými příznaky zvrhnutí, jmenovitě se ztrátou vzdornosti oproti všelikým onemocněním, jako tuberkulose, nervovým obtížím, zubnímu kazu atd. Děti jsou živeny nedostatečně, a tak se degenerace stupňuje od pokolení k pokolení a vede konečně po dlouhých útrapách k záhubě. „Nijak netvrdím,“ uzavírá Bunge svoje pozorování, „že alkoholismus jest jedinou příčinou zvrhlosti. Zajisté

že k tomu přispívají i vlivy jiné. Avšak pijáctví jest onou příčinou která se dá ihned odstraniti. Nejprve odejměme alkohol a pak zřejmě seznáme i příčiny ostatní, abychom mohli proti nim zakročiti měrou plnou."

XXI. Nemoci ženské.

Příčiny nemocí ženských a ochrana před nimi. Pokyny léčebné. Katary a záněty ženských ústrojů pohlavních. Bílý tok. Změny v poloze dělohy, Novotvary. Rakovina dělohy a vaječníku. Rakovina prsů. Nádory pysků stydkých.

„Ženské choroby staly se pravým křížem pro ženu i muže". stěžuje si lékařské dobrozdání o poměrech vyšších dívčích škol v Elsasích. A tak je tomu všude. Leč nejedná se tu ve valné většině případů o nemoce zaviněné? O následky trvalých hříchů proti zdraví? Zajisté! Leč nelze vždy toliko jedinou osobu činiti za to zodpovědnu. Někdy se jedná o dědičné oslabení. Jindy jsou opět toho příčinou bídné poměry výdělkové a nadměrně dlouhá práce, jež přivodí onemocnění. Ale oproti statisícům případů druhu tohoto stojí celé miliony oněch, kteří se mohli nemoci uvarovati, kdyby jim byly známy alespoň prvopočátky zdravotnictví. „Nevědí, co činí." Bohužel, nelze zatajiti, že lékaři, tito rození rádcové nejširších vrstev lidových v otázkách zdravotnictví, příliš dlouho váhali této povinnosti vyjíti vstříc. „Sluší velice litovati, že moderní naše lékařstvo táhne do boje proti nemocím ženským namnoze s příliš dvojsečnými methodami léčebnými, ač by lépe učinilo, kdyby zlu sáhlo přímo na kořen a vydatně potíralo zvrácenosti ve výchově a životosprávě před sňatkem i po něm". Tak prof. Finkelnburg. Ostře, ale dobře!

Příčiny nemocí ženských a ochrana před nimi.

Ústroj může se vyvíjeti a své úkony dokonale prováděti toliko tehdy, jestliže každá z oněch milionů buněk, ze kterých je složen, má svou pravidelnou výměnu látek, t. j. může-li spotřebovaná, produkty rozkladu obtížená krev nerušeně odtékati a býti v dostatečném množství nahražována krví svěží a živnou. Jakmile však oběh krevní v tom či onom okrsku vázne, nedostává se příslušným jeho ústrojům látek živných. Následkem toho ústroje tyto ochabují, vad-

nou a ztrácejí původní svou zdatnost. Mimo to vzniká i náchylnost ku stavům zánětlivým. Takovéto hromadění krve v dutine břišní jest hlavní příčinou velkého počtu ženských chorob, ať již se jedná o změny v poloze dělohy, katary pochvy, dělohy, vaječníků a vzniklý z nich výtok, nebo o nepravidelnosti čmýry, bujení sliznice a nádory.

Již několikráte jsem ukázal, že městnání krve v břiše bývá hlavně zaviněno nedostatkem pohybů, zvrácenou výživou, tísnivým oděvem a zanedbaným pěstěním kůže. Vedle toho přispívá ku vzniku ženských nemocí i prochlazení, těhotenství, nedostatečná péče v šestinedělí atd., a jmenovitě následky kapavky. „Ženský lékař denně se shledává s hroznými následky nákazy kapavkové a předobře ví, že potměšilý tento nepřítel dovede z kvetoucí před tím ženy učiniti po kratičkém štěstí manželském bídnou pacientku, po řadu měsíců i roků těžce skrušenou" (Klein). Mohli bychom zavříti nejméně polovinu klinik pro ženské nemoce, kdybychom dovedli tento druh choroby úplně vykořeniti

Účinné potírání ženských nemocí jest možno toliko na základě zdravých sociálních poměrů, rozumné výchovy a správné životosprávy. V ohledu tom všechny síly vynaložiti bude i pro nás, lékaře, úkolem daleko vděčnějším, než úzkostlivé pátrání po bacillech.

Pokyny léčebné.

Účelem následujících vět není nijak schvalování léčby samovolné. Ale ví-li žena, oč se jedná při nemocech druhu tohoto, může se v četných případech netoliko před nimi ochrániti, nýbrž již při prvních známkách lecos konati, co dovede chorobný stav polepšiti. Léčení samo řídí ovšem toliko lékař.

Především správně živiti. Ovoce, zeleniny, saláty a tmavý, celozrnný chléb poskytují dobrou, lehce tekoucí krev a zabraňují zácpě. A již tím jest odstraněna jedna z hlavních příčin onemocnění.

Pohyb podporuje sice oběh krevní, ale pro onemocnělou ženu se svalová práce jakéhokoli druhu hodí poměrně málo. Tak ku příkladu jízdu na kole nelze vždy dovoliti při nemoci ženské. Naproti tomu lze doporučiti lehčí práci v zahradě a na poli, kratší procházka, mírné stoupání a snadné cviky v denní koupeli vzdušné. Při tělocviku prováděti hlavně cviky trupu a jmenovitě vzpřimování.

Velmi důležitou jsou zevní i vnitřní (Thure-Brandtova) masáž a lékařsko-gymnastická cvičení, která však konati a říditi může toliko lékař. Jimi se vyvolává živý přítok krve ku onemocnělým orgánům. Bohužel se vnitřní masáže příliš často zneužívá. Velecenná tato pomůcka odborného lékaře může v rukou neznalých a nesvědomitých osob spůsobiti nemalých pohrom. Thure-Brandtova masáž nijak se nehodí pro všechny případy a vyžaduje nejen důkladného cviku, nýbrž především řádných znalostí lékařských. Proto ji nemá prováděti ani ten, kdo se jí u někoho „vyučil". Zobrazování její nemá nijakého účele; z té příčiny bylo i v naší knize opomenuto.

Trvalá práce u šicího stroje a přílišné stání působí na chorobné stavy velice nepříznivě.

Pryč se šněrovačkou. Jak může býti městnání krve odstraněno, setrvá-li na těle tento tísnivý krunýř!

Povzbuzováním činnosti kožní lze oběh krevní velmi účinně podpořiti. V první řadě světlovzdušné lázně, v létě na místě chráněném a vysluněném, v zimě v dobře větraném pokoji. Mimo to i střídavé omývání, otěry hned po opuštění postele. koupele vanové a sprchy. Jmenovitě však teplé lázně sedací sledované studeným omýváním života, sedačky o střídavé teplotě a přikládání ovinů ve formě T, aby se docílilo mocného přítoku krve k dutině břišní.

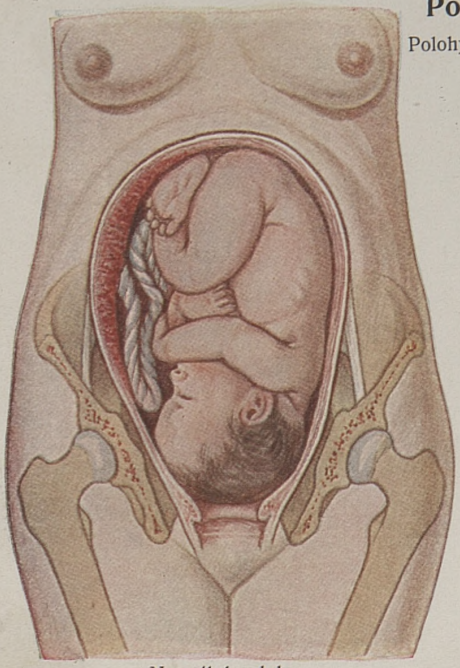
Pochodí-li městnání krve od trvalé studenosti nohou, pak možno přivzíti i střídavé lázně nožní a přes noc vlhké zábaly dolních končetin.

Podstatný vliv na celkový stav matí styky manželské. Pohlavní obcování je zajisté nutností přirozenou, ale nesmí býti snižováno k ukonejšení jednostranné vášně. Nesčíslné množství paní značně trpí již za dnů úplného zdraví smyslnými choutkami muže. Ale tu lze alespoň na omluvu říci, že častá a bouřlivá soulož zřídka vede přímo k onemocnění. Naproti tomu u ženy churavé jsou pohlavní styky vždycky na překážku touženému ozdravění; neboť onemocnělý orgán v prvé řadě potřebuje klid. Léčba nemá výsledku, jestliže si neblíže zúčastněná osoba neukládá patřičnou zdrželivost. Kdo opravdu dobře smýšlí se svojí chotí a chce si uchovati věrnou družku a svým dítkám matku, musí míti pokyny tyto stále na zřeteli.

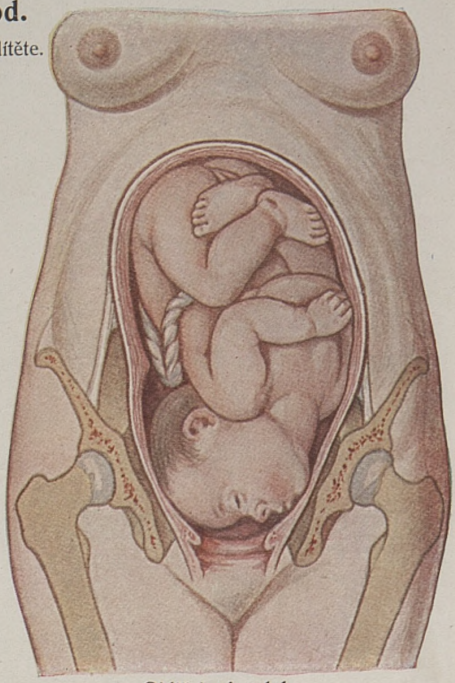
Operací nelze se u ženských chorob tak snadno uvarovati; ty jsou naopak často jediným záchranným prostředkem. Ale vždy je nutno co nejbedlivěji uvážiti, zdali jest chirurgický zákrok v da-

Porod.

Polohy dítěte.

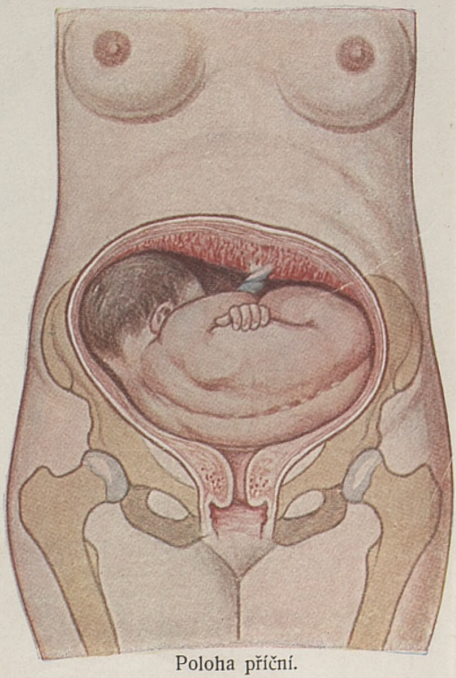


Normální poloha.



Obličejová poloha.

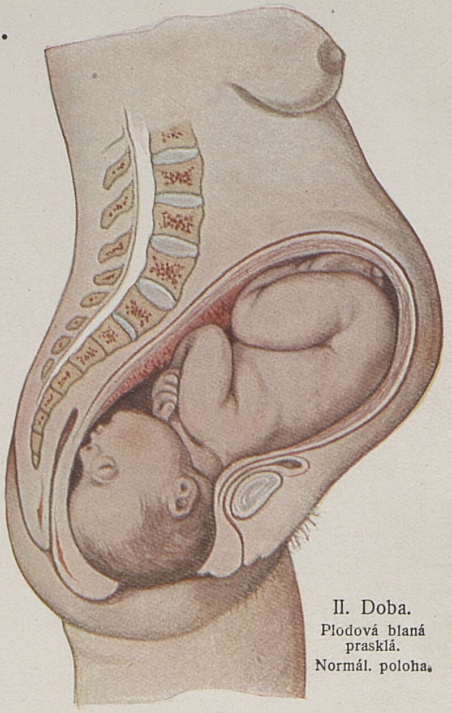
Poloha pánevní.



Poloha příční.

Porod.

I. Doba.
Plodová blána je v pochvě.
Normál. poloha.



II. Doba.
Plodová blaná prasklá.
Normál. poloha.

III. Doba.
Hlava vychází z pochvy.
Normál. poloha.

IV. Dokončený porod. Pupeční šnůra se odstřihne a koláč je vytlačen neb odloupnut.

ném případě bezpodmínečně přikázán a dle všeho předpokladu jistě ku cíli povede, aneb zdali lze nějakého úspěchu docíliti cestou nekrvavou. Operace nikdy nejsou prosty nebezpečí, a podaří-li se, může odstranění orgánů, jež v životě ženy mají nemalou úlohu, míti snadno trvale škodlivé následky v zápětí. Není žádné pochyby, že se dnes přílišně operuje. Již starý Nöggerath si naříkal: „Chirurgická škola ženských nemocí měla by se spokojiti s oněmi oběťmi, jež propadly jejímu zakročení. Vždyť již vzhledem k dřívějším ztrátám mělo by se ustati od používání nože „ve velkém", jaké jest dnešního dne v plném rozmachu". „Co by teprvé Nöggerath řekl, kdyby uslyšel, že dnes jest oprávněno odstranění vejcovodů, našly-li se v nich mikroby kapavky, které by snad mohly vyvolati hnisání; ano, že při onemocnění jednoho vejcovodu odstraňuje se i druhý, úplně zdravý, a současně i sama děloha, aby snad nedošlo ku tvoření výpotků atd." (Klein).

KATARY ŽENSKÝCH POHLAVNÍCH ÚSTROJŮ.

Katary, tedy zánětlivé stavy sliznice, jež vystýlá orgány pohlavní, mají za následek zvýšené vyměšování. „Bílý tok" není tudíž nijakou zvláštní chorobou, nýbrž toliko jejím příznakem. Dle způsobu onemocnění jest výtok jakosti různé: při kataru pochvy hlenovitý a bělavý, při kataru dělohy zakrvavělý atd. Lékař může již dle vzezření výměšku téměř s jistotou určiti sídlo choroby.

Příznaky. Vedle výtoku poukazují na katar i nepravidelnosti čmýry: místo po čtyřech dostavuje se tato již po třech nedělích; netrvá — jako dříve — po čtyři až pět dnů, nýbrž prodlužuje se i na deset; přestávky čmýrné jsou tudíž oproti dřívějšku daleko kratší. Mimo to stěžuje si žena na táhlé bolesti v životě, nevolnosti v kříži, pocit plnosti a tlaku, bolení hlavy, obtíže žaludeční, klepání srdce, ochablost a zřejmý celkový rozlad. Ostrý výtok dráždí okolí do zánětu.

Všeobecné příčiny naznačeny v odstavci předchozím. Vedle městnání krve mohou povstati katary i nedostatkem čistoty neb pohlavním obcováním v průběhu čmýry. Po potratu dochází snadno k zánětům, nebylo-li důkladně vyprázdněno vnitro děložní. U malých děvčat může katar pochvy vzniknouti i drážděním roupů.

Léčení udáno již dříve. Hlavní věcí bude vždy odstranění krevního městnání a sílení těla. Tedy především řádná výživa, upra-

vení stolice, každodenní lázeň vzdušná, přivádění hojivé krve k břišním orgánům teplými sedacími lázněmi s následným chladným omýváním života, koupelemi o střídavé teplotě a dráždivými oviny ve formě T, jakož i potřebné čištění rodidel vlahým vyplachováním. Velice účinny jsou koupele slatinné. Bude-li se žena říditi těmito pokyny, nemusí se vždy podrobiti léčení odbornému. Leč i v tom případě, že se jeví nutným zakročení specielní, vždy bude naznačená léčba celková důležitým podkladem vlastního ošetření.

Změny v poloze dělohy.

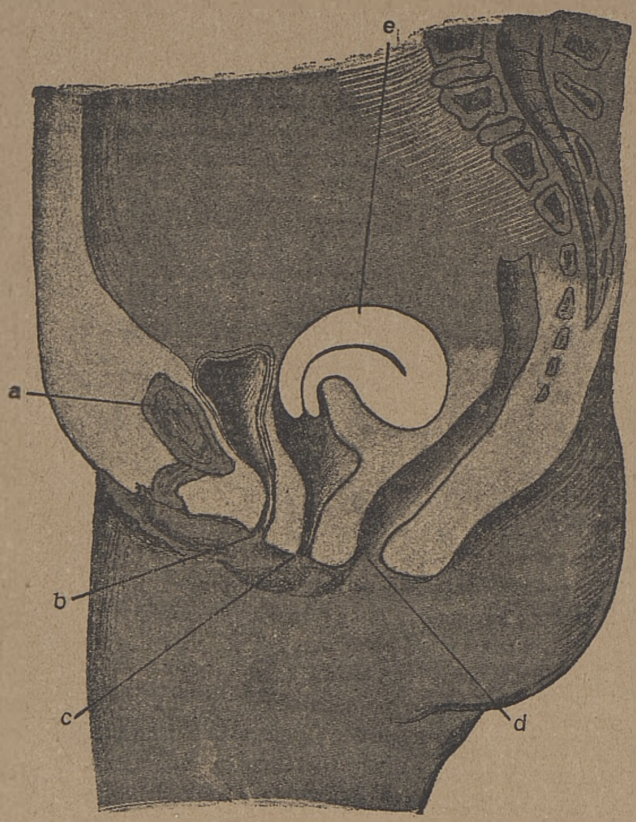
Je-li tělo dělohy v normálním případě nakloněno v před, směrem ku měchýři (obr. 198), klesá při zvrácení do zadu směrem na konečník. Děje-li se tak ve značně ostrém úhlu, jak je naznačeno v obr. 203, pak mluvíme o ohnutí dělohy. Děloha může však jako celek býti posunuta i na pravou či levou stranu, sklesnouti směrem k vychodu lůna atd.

Příčiny. Záněty dělohy a vaječníků a z toho vzniklé jizvy a srostěniny. Nádory v životě.. Tlak šněrovačky a trvalé napěchování konečníku lejnem. Naopak opět může děloha, jak vidno v obr. 201, tlačiti na konečník a způsobovati zácpu. Krom toho může býti změna v poloze zaviněna i jistým ochabnutím vazů, na nichž jest děloha zavěšena (obr. 199, 8 a 9), a to jmenovitě v dobách, kdy jest nadměrně těžkou. Proto musíme důtklivě varovati před zdviháním břemen atd. v průběhu čmýry a předčasným opuštěním lůžka po porodu. I trhliny hráze mohou přivoditi posunutí dělohy.

Příznaky. Tahem posunuté dělohy povstávají rozmanité poruchy: tlak v životě a kříži; nepravidelná a bolestivá perioda; bolesti v měchýři močovém; nervovým zvratem dráždění v hrtanu, bolení hlavy, nechutenství a tlak v žaludku, bolesti mezi lopatkami i ve stehnách. Konečně vyvolají trvalé obtíže celou řadu nepříjemných zjevů, jež se nesprávně označují jako projevy hysterie.

Léčení. Pokud jen jest možno, musí býti odstraněny příčiny změny polohové. Dělohu nutno vpraviti do správné posice a hojným přítokem hojivé krve síliti jak ústroi onemocnělý sám, tak i jeho vazy. Tomu účeli slouží: masáž dle Thure-Brandta, teplé sedací lázně s chladným omýváním života, sedací koupele o střídavé temperatuře, spodní polevy, oviny ve formě T, elektrické ozáření. Povšechné sílení lze přivoditi lázněmi světlovzdušnými, vhodným tě-

lesným pohybem, pobýváním na čerstvém vzduchu, spaním při otevřených oknech, rozumnou výživou. Při gymnastice nezapomínati na cviky trupu. Varovati se trvalého stání, ustavičné práce na šicím stroji, zdvihání těžkých předmětů, jízdy na koni i kole, dalekých pochodů atd.



Obr. 203. *Zvrácení dělohy v zad* při prázdném konečníku

a Kost stydká; *b* trubice močová s měchýřem; *c* pochva; *d* konečník; *e* děloha.

Léčba místní přináleží výhradně lékaři; ale teprve rozumné, všeobecné ošetření organismu zaručuje výsledek léčení.

Někdy nutno zavésti věneček (pessarium), který se však musí vždy po dvou až třech měsících vyjmouti a řádně vyčistiti. Mnohdy

ani není potřebí po delší dobu jej nositi. Naproti tomu však některé ženy nesnesou nijakého pessaria

---

Novotvary (nádory). Rakovina.

V ženských pohlavních ústrojích shledáváme se s novotvary lhostejnými i zhoubnými. Vyznamenávají-li se první nápadně rychlým vzrůstem, pak stávají se obtížnými svým tlakem na orgány sousední; mají-li své sídlo v děloze, mohou vyvolati i krvotoky, jež ohrožují život pacientky. V takém případě jest operace nezbytna. U žen starších z pravidla se vystříháme všelikých operativních zákroků.

Zhoubné nádory rostou však daleko rychleji než lhostejné a přicházejí hlavně ve věku pokročilejším. O příčinách jich, jakož i ochraně před nimi rozhovořil jsem se již v kapitole o „rakovině". Nádory ty mohou míti různé sídlo, a dle toho rozeznáváme rakovinu dělohy, vaječníků, prsů atd.

Podezření z rakoviny dělohy vzniká při menších, avšak častých krvotocích, zvláště když čmýra již po celou řadu let se neobjevila; dále při ošklivě páchnoucích, krvavě zbarvených výtocích a rychlém úpadku sil. Místní bolestivosti jsou zprvu obyčejně nepatrné. Proto při všech částečně podezřelých zjevech jest nutno ihned vyhledati radu lékařskou.

Rakovina prsu počíná tím, že se tvoří ve mléčné žláze uzlíky, jež rychle rostou. Ne však vždycky jsou takovéto uzle povahy rakovinové.

Co se týče léčení, poukazuji na odstavec o „rakovině". Odstraněním nádoru nezhostili jsme se však úplně své povinnosti. Toliko diéta, prostá kyseliny močové, a rozumná životospráva zabezpečují výsledek léčení světlem neb zákroku operativního.

Nádor pysků stydkých

povstává nečistotou a ucpáním vývodu některé žlázy, v nich umístěné. Nejlépe před ním chrání úzkostlivá čistota během čmýry.

Nádor takovýto lze rozehnati horkými lázněmi sedacími, napařováním parou či horkým vzduchem a zvlženými horkými náčinky (kaší ze lněného semene).

XXII. Choroby pohlavní.*)

Rozšíření chorob pohlavních. Ochrana před nákazou. Léčení nemocí pohlavních. Kapavka prudká i vleklá. Fíčky. Zánět varlat. Zúžení trubice močové. Prudký i vleklý zánět žlázy předstojné. Kukla. Sebeprznění. Pohlavní neurasthenie. Impotence. Semenotok. Zvětšení a ztvrdnutí předstojnice.

„Nejúčinnějším prostředkem ku potírání chorob pohlavních jest co možno důkladné poučení o nebezpečných jich následcích. Mužská mládež musí dojíti k poznání, že cudnost a zdrželivost nijak ji nejsou na škodu, nýbrž z hlediska zdravotnického naopak zasluhují obzvláštního doporučení."

II. Mezinárodní konference ku potírání chorob venerických.

Kulturní národové trpí hlavně třemi metlami: alkoholismem, tuberkulosou a chorobami pohlavními. K potírání jich utvořily se od několika let zvláštní společnosti. Aby byl alespoň přibližně seznán způsob rozšíření nemocí venerických, byly dne 1. dubna 1902 v Prusku sčítány všechny osoby, jež toho dne prvně nalézaly se v léčení diplomovaných lékařů. Počet ten obnášel 40902. Při tom nebyly spolučítány osoby vojenské, ani nebylo přihlíženo k následkům těchto chorob. Prof. Gutstadt, který zpracoval dotyčnou statistiku, odhaduje počet pohlavně onemocnělých v Německu na 600.000 osob. Ve velkých a přístavních městech byly dojista čtyři pětiny všech mužů postiženy kapavkou. Z 21 strojníků na parníku, z Východu se vracejícím, byli shledáni — jak mi sděleno — zdravými toliko dva. Co dovede takové mužstvo spáchati po svém návratu na dovolené! Ký div, že jsou celé osady zamořeny? Choroby pohlavní nenacházejí se toliko ve velkoměstech, nýbrž rozšířeny jsou daleko široko po venkově, a nákaze spěje vstříc nejen ten, který obcuje s nevěstkami, nýbrž každý, kdo vyhledává soulož mimomanželskou. Mezi dívkami, jež byly roku 1902 ve Frankobrodě nad Mohanem dány pod policejní dohlídku, nalézalo se 30·1 proc. služek a 21·8 proc. číšnic.

Ne všechny chorobné zjevy na orgánech pohlavních jsou nemocemi venerickými, nýbrž toliko kapavka, měkký vřed a příjice. Tyto se valnou většinou přenášejí s osoby na osobu pohlavním

*) Bližší ve spisu: „Co mladí lidé věděti mají a manželé věděti musí" (Život pohlavní a jeho poblouzení). Napsali Dr. Frant. Schönenberger a W. Siegert. Nákladem Förstera & Borriesa v saské Cvikavě.

stykem. Nákaza děje se tím způsobem, že něco choroboplodného jedu se dostane do rány kožní neb trhliny sliznice. Nejjemnější oděrka, nepatrný vřídek, nejlehčí trhlinka postačí, aby jed pronikl do vnitř organismu. Nezřídka povstávají tyto porany teprve v průběhu soulože samé.

Kdo jest postižen nemocí pohlavní, musí býti toho pamětliv, že při nedostatku opatrnosti může ohroziti své okolí a i sobě přivoditi novou škodu. Proto musí se ruce vždy řádně omýti mýdlem, jakmile byly ve styku s partiemi onemocnělými. Proto jest na místě vlastní umývadlo a zvláštní ručník k osušení rukou, jehož nesmí býti použito pro obličej. Koupání a omývání onemocnělých částí nutno činiti v nádobě zvláštní. Vata, použitá k čištění vředů atd., musí býti spálena. Plátno, upotřebené k obkladům, jakož i špinavé ručníky a prádlo, má býti napřed na několik hodin uloženo v roztoku draselného mýdla a teprve pak dáno do prádla.

Kdo si ulovil nějakou pohlavní chorobu, nechť se ihned svěří lékaři. Při sebe menších příznacích nákazy nesmí za žádnou cenu s nikým pohlavně obcovati. Byl-li kdo vysazen již pouhé možnosti nákazy, má se zdržeti všech intimních styků s druhým pohlavím nejméně po šest neděl, i když nebylo nijakých příznaků dokázáno, poněvadž přes to může býti v tomto období nemoc přenesena. Kdo někoho nakazí, neb jen nebezpečí nákazy vysadí, jedná velice nedustojně a může býti učiněn z toho zodpovědným dle práva trestního i civilního. Po přestálé kapavce zůstává schopnost nákaży nejméně po šest měsíců, i když všechny chorobné zjevy zmizely, a u příjice obnáší tato doba nejméně dva roky.

Spolehlivé ochrany před nákazou není. Ani gumové zboží, ani lučebné tovary neposkytují dostatečné jistoty. Rovněž ne prohlídka prostitutek, policejně kontrolovaných. Chronickou kapavku lze u ženy velmi těžko zjistiti; i v případu, že byla dotyčná žena propuštěna z lékařského ošetřování jako „vyléčená“, jest při intimních stycích ještě po dlouhou dobu zdrojem možné nákazy. Jsou mi známy případy, že mužové se nakazili bezprostředně po vykonaném vyšetření. A kolik se jich vymyká vší kontrole? Pohlavní choroby jsou tak rozšířeny, že hrozí i tam, kde bychom se toho nejméně nadáli.

Největší část mužů podléhá pokušení pod vlivem alkoholu. Ten uspává svědomí, onoho strážce, jenž drží na uzdě smyslné choutky. A ve stavu napilém jsme vydáni svým náruživostem na milost i nemilost. Ze 64 mladíků a ženatých mužů, které jsem léčil

během jediného půlletí, nalézalo se v choulostivé one chvíli plných 61 ve stavu „rozjařeném“.

Léčení přísluší toliko lékaři. Rozumí se, že i zde zasluhuje přednosti vědecká léčba přírodní, poněvadž dovede nejrychleji odstraniti choroboplodný jed z organismu. Toliko nutno důtklivě varovati před každým léčením sebe sama. Jako při každé jiné nemoci existují případy lehké a těžké. Ony hojí se rychle a beze všech trvalých následků. Tyto opět vyžadují mnoho času a trpělivosti. Proto jen zmužilost, nemizí-li ihned příznaky choroby. Potlačovati je léky, nepůsobí ovšem nijakých obtíží. Tím však není vždy nemoc naprosto zhojena, a snadno pak dochází k jejímu návratu neb jinému vážnějšímu onemocnění.

Oddalovati od sebe všechny škodliviny a probouzeti v organismu oživující síly, aby sám ze sebe vyloučil a zničil choroboplodné jedy — toť bude vždy věcí hlavní a zároveň předpokladem pro trvalý výsledek zavedené léčby.

Kapavka

je zánět sliznice roury močové. Obyčejně již třetí neb čtvrtý den po nastalé nákaze objevuje se zmnožené nucení na moč, pálení v trubici močové, hnisavý výtok a obtížné močení. Někdy jsou obtíže dosti nepatrné; jindy však u muže dochází k velice bolestivému zánětu varlat, nadvarlat, předstojné žlázy a měchýře močového. Nezřídka se objevují též záněty kloubní, ano i těžké choroby srdeční. Jestliže se nemoc prodlužuje, stává se pacient nervósním. Později mohou se utvořiti i zúženiny roury močové. U ženy zánět snadno pokračuje z pochvy na dělohu a vaječníky, což vede k těžkému onemocnění, často i k potratu a neplodnosti. Každá tělesná námaha, větší nadmutí střev může zánět znovu vyvolati a ženu upoutati na lože po řadu měsíců. Byť by i byla občas schopna k lehčí domácí práci, přec jen jest vysazena chorobě dlouhotrvající a mnohdy i bolestné, tak že snadno upadne do stavů hysterických. Zkrátka, kapavka jest pro ženské pohlaví onemocněním opravdu těžkým. Jí může býti žena poškozena trvale na svém zdraví i hospodářské existenci. „Obyčejně se podceňuje nebezpečí, jež kapavkou hrozí zdraví i životu ženinu. Lékař vidí každodenně ony strašlivé následky nákazy a ví, že potměšilý tento nepřítel může kvetoucí před tím ženu po krátkém štěstí manželském v pravém slova smyslu zničiti“ (Klein).

„Ona veliká řada chorob ženských a onemocnění nervových pochodí z valné části ze zdánlivě vyhojených pohlavních nemocí muže a nesčíslné ženy pykají za lehkomyslné styky svých manželů, ať již před sňatkem nebo po něm“ (Kornig). „Nezřídka vidíme, jak mladé paní, jež jsme znali jako kvetoucí dívky, již po prvých týdnech manželství vadnou a chřadnou“ (Schröder). „Obrovská řada těžkých pacientů a trvale na zdraví poškozených mužů i žen děkuje za neblahý svůj osud jedině kapavce“ (Joseph).

Léčení. „Nemožno ani dosti důtklivě vytknouti, že kapavka se nedá zhojiti přílišným ošetřováním, nýbrž jen podpořením hojivé síly přirozené.“ „Kapavka mnohdy se nevyléčí proto, poněvadž byla přes příliš léčena.“ Tato výstraha dvou vynikajících odborných lékařů vztahuje se k nadměrně prováděné léčbě místní (leptadly atd.). Při každém zánětu jest nezbytným požadavkem klid, nedráždivá strava a přívod zdravé, hojivé krve. Proto lépe zůstati po několik dnů na lůžku, neb alespoň omeziti pohyb na míru nejmenší. Onemocnělé partie uklidniti suspensoriem. Z nouze lze použíti i následujícího obvazu, pořízeného z kapesníku: dva sousední cípy šátku uchopí se levicí, okraj mezi nimi ležící podsune se pod šourek, převislá část šátku vyhrne se vzhůru, sváže se jmenovanými cípy a volný konec kapesníku upevní na kalhoty neb pás.

Onemocnělé části dlužno častěji teple koupati, napařovati horkým vzduchem či parou, neb elektricky ozařovati. Každodenní teplá lázeň sedací neb ponorná. V mezidobí a na noc dráždivé obklady, jež se upevní ovinem ve formě T a po zaschnutí opět vymění. Pro ženu platí mimo to i vyplachování pochvy.

Vnitřně dlužno popíjeti hojně vody, ovocné limonády, či lehkého čaje (z heřmánku, šípku, jablek či bylin), aby se hnis a jedovaté součástky dobře propláchly. Pivo, víno, kořalka, káva a ruské thé, jakož i silně solená, kořeněná a octem okyselená jídla jsou zapovězena. Nejlépe je po jistou dobu žíti způsobem vegetářským, neb alespoň požívati hojně ovoce, ořechů, zelin, salátů a mléka.

Ku vystřikování hodí se u mužů odvar z borůvek neb velice zředěná šťáva citronová. Před tím nutno se vždy vymočiti, aby hnis nebyl spláchnut do zadních partií roury močové.

Teprve po šesti měsících po zdárném vyléčení lze dovoliti opětné pohlavní styky.

Vleklá (chronická) kapavka.

Roura močová je z rána zalepena, při tlaku objevuje se často krůpěj hnisu a v moči lze dokázati tak zvaná vlákna kapavková. Nezřídka dojde i k zánětu a ztvrdnutí žlázy předstojné (prostaty) s bolestmi v krajině řitní a častým nočním výtokem semene (pollucemi)

Léčení. Lázně slunné, parní, světelné; teplé koupele celkové. Napařování, elektrické ozařování onemocnělých partií. Vstřikování odvaru borůvkového. Na noc ovin ve formě T. Masáž žlázy předstojné. Vnitřní masáž močové trubice (bužiemi). Rostlinná a syrová strava (ořechy, ovoce, salát, řetkvička, syrové okurky atd.), čímž zároveň se podporuje pravidelná a vydatná stolice. Po případě i vlahé klystéry. Zápověď alkoholických nápojů jakéhokoli druhu, jakož i přesolených, kořeněných a octem okyselených jídel.

Vedlejší onemocnění při kapavce.

1. Fíčky jsou hřebenité výrůstky na pohlavních částech a jich okolí.

Zásyp cukrem; horké místní nápařky, sledované častějším potíráním slabou citronovou šťávou; na noc ovin ve formě T.

2. Záněty varlat mohou vzniknouti tlakem, nárazem, úhozem, ale mnohdy povstávají postoupením kapavky na varlata a provazec chámový. Tu šourek značně naduří a je velice bolestivý. Nezřídka jest zánět sledován neplodností.

Klid na lůžku a podvázání onemocnělých partií. Dráždivé obklady vatové. Teplé lázně sedací. Péče o vydatnou stolici vlahými klystéry. Diéta jako u kapavky.

3. Zúžení trubice močové přichází teprve po 5—10 letech. Bolestivosti na jednotlivých místech roury močové, ve varlatech i stehnu; stížené močení; často zakalený moč a hnisavý výtok. Následkem hromadění moče snadno vznikající kameny v měchýři močovém. Lékař rozšiřuje trubici močovou způsobem mechanickým (bužiemi).

4. Zánět žlázy předstojné (prostaty). Tato žláza obemyká základnu močové trubice jako nějaký obojek. Zduří-li vlivem zánětu, pak tlačí na ústí měchýře, čímž povstávají značné obtíže: nucení na moč, stížené močení, tlak na hráz a řiť, časté, bo-

lestivé polluce. V těžších případech dojde i k horečce a zadržení moče.

Horké, vlhké obklady; prodlužované horké lázně sedací (až na 30 min.); teplé klystéry (40°). Při zadržení moče vedle horkých náčinků a koupelí sedacích též teplé lázně kartáčové. Horečka vyžaduje klid na posteli.

Vřed (šankr) měkký a tvrdý (příjice, syfilis).

Měkký vřed (šankr) má sice nebezpečné vzezření, ale jest onemocněním čistě místním, které se při náležité čistotě zhojí beze všech následků. Naproti tomu příjice (syfilis) jest celkovým onemocněním nejtěžšího druhu, jehož jed prosákne celý organismus.

Poněvadž měkký a tvrdý vřed nelze z počátku od sebe rozeznati, bude nejlépe, srovnáme-li jednotlivé jich příznaky navzájem.

Měkký vřed.

Dva až tři dny po nákaze objeví se sploštělé uzlíky, které se rychle vředovitě rozpadají. Nasedají obyčejně na žaludu a uzdičce pyje, u žen na pyskách stydkých.

Obyčejně se jedná o více vřídků.

Vřídky mají okraje měkké, strmé, podminované; spodina jich je značně vyhloubena a jako by rozhlodána. Silné hnisání.

Tříselné žlázy zduří, jsou prudce bolestivy a snadno zhnisají (bubony).

Vředy zanechávají po zhojení hluboké jizvy.

Tvrdý vřed (syfilis).

Uzlík (vřed) objevuje se teprve třetím až čtvrtým týdnem po nákaze. Poněvadž příjice se nepřenáší toliko souloží, může se tvrdý vřed vyskytnouti i na jiných místech zevních ústrojů pohlavních.

Vřed jest toliko jeden.

Vřed je plochý, obruba tvrdá, spodina hladká. Hnisání sporé.

Nejen žlázy tříselné, nýbrž i podpažní, krční atd. mírně naduří a ztvrdnou, aniž by však jevily náchylnost ku hnisání.

Vřed se zhojí téměř beze vší jizvy.

Měkký vřed

se zhojí obyčejně v šesti až osmi nedělích. Tu nutno onemocnělý úd častěji teple koupati, napařovati parou či horkým vzduchem, elektricky ozařovati a ovinovati vlhkými, horkými obklady (z obvazové vaty či lněného semene), aby se docílilo důkladného vyloučení jedu. Hnis nutno pečlivě otírati zvlženou vatou. Na noc dráždivý ovin ve formě T. I zhnisalé žlázy (bubony, dýměje) lze tímto způsobem rozháněti.

Pohyb omeziti. Teplé lázně sedací, parní, světelné. Péče o vydatnou stolici. Diéta jako při kapavce.

Někdy může býti žalud vlivem zánětu předkožkou tak sevřen, že silně zduří a může i sesnětivěti („španělský límec"). V takém případu ihned navštíviti lékaře.

Příjice (syfilis)

může býti kromě souloží přenesena i kojením. Proto je přikázána největší obezřelost při volbě kojné. Dále se může nákaza díti i polibkem, společným používáním dýmky, pitných nádob atd.

Vřed se objeví vždy na onom místě, kde se infekce udála („zjev prvotný, primérní").

Za několik neděl po vzniku vředu příjičného lze prohmatati zlázy v tříslech, na krku, ano i za ušima ve formě zatvrdlých uzlíků, zvící hrášku. Současně se objeví čočkovité, zarudlé skvrny na prsou a hřbetě. V některých případech opovídá se prosáknutí krve příjičným jedem dokonce i zmalátnělostí, nedostatkem chuti k jídlu, bolením hlavy a bolestmi revmatickými, tak že se nemocný cítí značně zkrušeným. Často však jsou celkové obtíže poměrně nepatrné.

Podaří-li se organismu vymýtiti ze sebe příjičný jed kůží, ledvinami a střevem, pak onemocnění zůstává bez následků. Často však po několika měsících nastupují prudké nervové bolesti, jmenovitě v době noční, jež pacienta olupují o spánek. Na sliznicích úst a hltanu objevují se bělavé skvrny, na ozubí povstávají špinavě hnědé, poloměsíčité zduřeniny. Nezřídka dochází i k třesení, naduření jater, těžkým poruchám zraku, kožním vyrážkám, výminečně i ku zničení kůstek nosních a čelních. Období, sledující po zjevu prvotném (primérním), zoveme příjicí druhotnou (sekundérní i terciérní).

Občas a jmenovitě po vlivu léčení rtutí mizí zevní projevy onemocnění. Pacient se pokládá za uzdravena a ožení se v domnění, že nemoc úplně přešla. Tu pojednou dostaví se buď nový výbuch, neb manželka se roznemůže, či dítě narodí se v takém stavu, jenž nedopouští nijaké pochyby, že jed v organismu jen odpočíval. A v tom právě se jeví potměšilý ráz příjičného onemocnění, že ještě po letech se mohou dostaviti návraty choroby. Proto musí býti s léčením pokračováno ještě po řadu měsíců po zmizení všech příznaků nemoci.

Kdo byl příjicí postižen, nesmí do dvou let po vyléčení vejíti v sňatek neb vyhledávati styky pohlavní. Objeví-li se však ještě tu a tam vřídky v koutcích úst, vyrážky atd., není pacient dosud úplně vyhojen.

Po přestálé příjici může v pozdějších letech dojíti ku chorobným změnám ve stěnách tepen a následkem toho ku záchvatům mrtvice. I těžké neduhy oční a jaterní mnohdy lze z ní odvoditi. Rovněž se mohou na půdě příjičné vyvíjeti změknutí mozku a úbytě míchy. Nemusí sice dojíti k těžkým těmto pohromám ústředního čivstva, ale vždy hrozí pacientu, jakmile je vysazen častému prochladnutí, těžkému rozčilení, trudnému zápasu o existenci neb alkoholismu.

A vší té bídě jdou mužové vstříc s myslí lehkou a usměvavou.

L é č e n í. Vřed nutno ošetřiti týmž způsobem, jako se děje u šankru měkkého. Vedle toho však nutno vším úsilím směřovati k tomu, aby se jed co nejrychleji z těla vyloučil. Tedy teplé lázně kartáčové, parní, horkovzdušné, sluneční, světelné, prodlužované zábaly celkové atd. Silně ochlazující procedury jsou na místě. Proto radno po příjičné nákaze používati i koupelí světlovzdušných toliko za teplého počasí. Důkladná masáž celková. „Poněvadž zevní kůže podstatně jest na chorobném processu zúčastněna, tedy hlavní boj s jedem se dle největší pravděpodobnosti odehrává v orgánu kožním a jemu náležejících žlazách, jest v prvé řadě důležito, aby mu byly zjednány co nejpříznivější podmínky boje a regulace“ (prof. Rosenbach). Péče o každodenní vydatnou stolici. Žádné námahy tělesné. Zápověď piva, vína, likérů, čaje. Rostlinna diéta. Tedy ořechy, ovoce ze stromů i bobulí, hrozny, pomeranče, datle, fíky; zeleniny, salát, řetkvička, okurky; celozrnný chléb, mléko a tvaroh; brambory, rýže, krupice, proso atd. Ne mnoho soliti a kořeniti. Pokrmy okyselovati toliko šťávou citronovou. Do těla přiváděti co možno málo tekutin. Toliko za žízně popíjeti vodu, limonádu, mléko, kakao, thé ze šípků, jablek či bylin. Méně polé-

vek. Tak činiti po několik měsíců. Za takých poměrů a diéty spíše suché se jakost krve polepší a jed znenáhla z těla vyloučí. V těžkých případech jest někdy přikázána i léčba Schrothova (v. t.).

Zánět žaludu

povstává rozkladem výměšků pod předkožkou a opovídá se svěděním, pálením i hnisáním. Objevuje se již u chlapců a snadno svádí k onanii. Poněvadž záněty tohoto druhu mohou býti v horkých zemích velice prudké, byla téměř u všech národů v Orientě na ochranu před nimi zavedena povinná obřízka.

Stačí předkožku přetáhnouti zpět a obnažený žalud omývati vlahou vodou.

Kukla (fimosa).

Buď jest vnitřní list předkožky srostlý se žaludem aneb otvor předkožky tak zúžený, že ji nelze přetáhnouti přes žalud. Stav ten jest obyčejně vrozený. Rodičům bývá pak nápadno, že úd častěji naduří a dítě nemůže dobře vymočiti. Poněvadž takováto kukla stěžuje udržování žaludu v čistotě, snadno dochází k zánětům. A to dráždí děti k onanii. Mimo to se někdy moč hromadí v měchýři močovém. Proto budiž tázán na radu lékař, jakmile se najde podobná závada.

Onanie (sebeprznění) a pohlavní slabost.

S onanováním setkáváme se u mladých lidí obého pohlaví Již dítky často holdují onanii. Obyčejně bývá tato neřest produktem zvrácené výchovy a životosprávy. Hojné požívání masa a vajec jest pro organismus výkonem, jejž nemůže lehce spracovati. Lihové nápoje rozčilují smyslnost i v dávkách nejmenších. I zrnková káva, ruský čaj, pepř, skořice a jiné prudké koření přílišně dráždí. K tomu přispívá i sedací zaměstnání, jež vede ku hromadění krve v dutině břišní, čímž nastává podráždění mladistvých ústrojů pohlavních Je-li pak smyslnost tímto způsobem chorobně zvětšena, stačí nepatrné jen podněty zevní, aby se fantasie tou

měrou rozplamenila, že pak následují skutky V tomto směru účinkuje rozčilující četba, necudné obrazy a představení, tření těsným oděvem, šplhání po tyči a laně, dráždění červíky v řiti a rodidlech atd. Mnohdy jsou dítky k onanii svedeny svými vrstevníky.

Páše-li se tato neřest po řadu let a příliš často, pak vede k oslabení nervstva a chudokrevnosti. Dotyční pak si stěžují na tlak v hlavě, úbytek paměti, nepokojný spánek, obtíže při zažívání, studené ruce a nohy, bolesti v údech a kříži, ochablost celkovou a nedostatek energie. Mladé dívky jsou snadno postiženy bledničkou. Že neurasthenie, hysterie, chudokrevnost a blednice jsou tak časty, lze si vysvětliti částečně i z velikého rozšíření onanie. Ta připravuje úrodnou půdu, na které se chorobné stavy tohoto druhu obzvláště dobře vyvíjejí. Duševní námaha, stálý chvat v povolání, honba za výdělkem a vše, co se činí zodpovědným za vznik nervósních stavů, rozvinuje své neblahé působení hlavně tam, kde čivní soustava je seslabena hříchy z mládí. U mladých mužů mimo to dochází i ku častým nočním ztrátám semene (polucím), které mohou pohlavní slabost stupňovati až k úplné neplodnosti (impotenci).

L é č e n í. V prvé řadě nutno všemi silami bojovati proti návalu smyslného podráždění. Ovládání vůle lékařem, rodiči, učiteli. Po případě hypnotická suggesce.

Co možno prostá strava. Plodiny všeho druhu (ořechy, ovoce, jahody, pomeranče, fíky, datle), zeleniny salát, řetkvička, celozrnný chléb, moučníky, mléko a jeho výrobky musí tvořiti hlavní součást potravy. Málo masa a vajec. Přísná zápověď masitých jídel uzených, pepřených a solených. I jinak dlužno málo soliti a kořeniti. Žádné dráždivé nápoje (víno, pivo, likéry. káva, čaj).

Péče o pravidelnou stolici. I na noc radno konecník ještě jednou vyprázdniti. Večer se vvstříci většího pití. Plné střevo a naplněný měchýř snadno způsobují vilné sny a noční výstřiky semene.

Varovati se všeho, co smyslně rozčiluje. Lépe býti samoten a odpoutávati pozornost hojným tělesným pohybem: tělocvikem, hrou, výlety, jízdou na kole atd. Především však každodenní delší koupel vzdušná, spojená s prostocviky. Častější lázeň s chladným polevem neb studeným odrhnutím. V létě lázně říční a gymnastiku ve stavu obnaženém.

Kdo tímto způsobem o své zdraví pečuje, záhy se stane pánem své náruživosti i nervové ochablosti (pohlavní neurasthenie). K cíli však se plně dojde jen trpělivostí a vytrvalostí; neboť ne vždy se lepší celkový stav tak, jak si kdo přeje a doufá.

S oslabením čivstva mizí i domnělá neb opravdivá impotence (neschopnost souložení). Chtíti ji napraviti hojným požíváním šunky, vajec, vína, kaviáru neb prostředky lučebními, bylo by počínáním úplně zvráceným. Toliko sílení celé soustavy nervové vede k přesnému cíli.

Výtok semene (polluce).

Bezděčné noční výtoky semene nejsou samy o sobě nijakým zjevem nepřirozeným neb chorobným. Dostavují se ob čas se zralostí pohlavní a jsou do jisté míry pojišťovací záklopkou, kterou příroda ovládá příliš bujnou touhu smyslnou. Tím jsou mladí lidé ušetřeni toho, aby ji ukájeli způsobem necudným. Proto jest též nesprávným onen názor, že dlužno již v mladých letech oddávati se pohlavním stykům v zájmu zdraví. Příroda se ve své moudrosti již postarala, aby bylo mládenectví před sňatkem beze vší pohromy uchováno. Toliko v případě, že výtoky dějí se v menších než osmidenních přestávkách a po sobě zanechávají zemdlenost, slabost, tlak v hlavě a duševní rozlad, musíme nějak zakročiti. Rozhodně však jsou chorobny, dostavují-li se bez pocitu rozkoše a ztopoření údu, neb jestliže se dokonce vyskytují současně se stolicí.

Léčení řídí se po stránce příčinné. Jsou-li polluce následkem vleklé kapavky neb zánětlivých stavů žlázy předstojné, musí býti dbáno onemocnění základního. Jsou-li zaviněny onanií, nutno tuto v prvé řadě potírati. Dobrých výsledků lze mnohdy docíliti Winternitzovým chladičem a suggescí.

Zvětšení a ztvrdnutí žlázy předstojné

jest velice trapným onemocněním, které se dostavuje hlavně u starších mužů a pak při vleklé kapavce. Prvním jeho projevem je zmnožené nucení na moč po jídle a po půlnoci. Později se objevují poruchy v zažívání (dávení, zácpa atd.). Močení je značně stíženo; nezřídka dojde i k úplnému zadržení moče.

Především nutno se starati o pravidelnou stolici a to dle možnosti již v hodinách ranních. Všeho se stříci, co vede ku většímu přítoku a městnání krve v dutině břišní: dlouhého stání, trvale sedacího zaměstnání, jízdy na koni i na kole, delších vyjížděk v povoze.

častého pohlavního obcování. Pozor na nachlazení; neseděti na studených kamenech neb vlhké zemi; nebýti bos při nočním močení. Jinak je však prospěšno i v noci vyprazdňovati měchýř v stoje. Ráno po obléknutí radno se po pokoji trochu projíti, aby žláza před močením poněkud ochabla. Nucení na moč nutno ihned vyhověti; proto lépe dáti úplný výhost společnostem, velkému stolování atd. Při močení zaujati onu polohu, ve které se dle zkušenosti nejlépe nadlehčuje. Hojný pohyb i práce na volném vzduchu. Omeziti přívoz tekutin; tedy méně nápojů i polévek. Víno, pivo, káva, čaj nutí záhy na moč; proto jsou zapovězeny právě tak, jako pokrmy silně solené a kořeněné. Velice se osvědčuje mléko sladké i kyselé a podmáslí. Mimo to též čerstvé ovoce, ořechy, řetkvičku, mrkev, čerstvé okurky, zelenina, salát, celozrnný chléb. To vše zřeďuje krev a podporuje stolici.

Kožní činnost důkladně povzbuzovati. Proto jsou účelny teplé lázně sedací i celkové s řádnou masáží břišní, sedací koupele o střídavé teplotě, na noc občasný ovin ve formě T. Vnitřní masáž, prováděná lékařem.

Nelze-li se obejíti bez umělého vyprazdňování měchýře, pak nutno cévku chovati v pečlivé čistotě.

XXIII. Vleklé otravy.

Otravy jedy kovovými: olovem, zinkem, mědí, arsenem, rtutí. Odúmrt fosforová. — Morfinismus, kokaismus, alkoholismus.

Vleklým otravám kovy jsou vysazeni hlavně dělníci jistých zaměstnání. Vedle fosforu (kostíku) a arsenu (otrušíku), jichž jedovatost je zajisté každému známa, účinkují velice škodlivě na organismus i soli olovnaté, cínové, zinkové, měďnaté a rtutnaté. Otrava děje se velice pozvolna a ponejvíce tím způsobem, že nejmenší částice kovů neb jich solí se každodenně ve formě prachu či par vdechují neb nečistýma rukama dostanou do ústroje zažívacího. Pro podniky tohoto druhu nařízena jsou sice vládou určitá ochranná opatření, ale hodnota jich stává se mnohdy illusorní opáčným jednáním jednotlivých zaměstnavatelů a nedostatečným porozuměním ze strany dělnictva. Proto je důtklivě nutno, aby podniky tyto byly podrobeny co nejostřejší kontrole a dělníci řádně poučeni o nebezpečí svého zaměstnání.

Co se týče ochrany před otravami nutno dbáti následujících pokynů. Stěny pracoven mají býti natřeny barvou olejovou a častěji důkladně čištěny. Podlaha hladce cementována. Pečovati o bedlivé vyssávání prachu a par. Při zaměstnání spojeném s prachem třeba nositi respirátor, jenž pokrývá ústa i nos. Jísti budiž dovoleno jen ve zvláštních, co nejvíce vzdušných prostorách. Před tím musí býti ruce, paže a obličej důkladně mýdlem umyty a dutina ústní i nosní řádně vypláchnuta. Večer radno čistiti i celou hlavu. Při hrubší práci nechť se navlekou kaučukové či kožené rukavice, nebo se ruce chrání nátěrem tuku. Časté koupele. Požívání piva, kořalky, vína během práce je právě tak nepřípustno jako kouření, šňupání a žvýkání tabáku. Nejlépe, zdrží-li se dělník alkoholických nápojů vůbec. Úplná zdrželivost chrání daleko více než pouhá střídmost.

Poněvadž množství otravných látek, denně do organismu vnikající, jest obyčejně velice nepatrné, těší se dotyční dělníci někdy po celou řadu let zdánlivě nejlepšímu zdraví; nicméně pramalé dávky jedu mohou průběhem doby vyvinouti velice neblahý účinek úhrnný, který ovšem se řídí dle konstituce dotyčné osoby. Někdo onemocní již po několika měsících a od té znova v chorobu upadne, jakmile se oddá svému dřívějšímu zaměstnání. Druhý jest ušetřen po řadu let, třetí dokonce trvale. Čím jest kdo opatrnější, čím rozumněji žije, čím mocněji pracují jeho vyměšovací ústroje, tím menší je nebezpečí otravy. Pijáci neměli by býti zásadně zaměstnáni v takovýchto průmyslových závodech, poněvadž obyčejně podléhají účinkům jedu velice rychle.

Otravy kovy působí též velice nepříznivě na buňky zárodečné. Proto tak veliká úmrtnost dětí v takovýchto rodinách. Nezřídka se u dětí jeví i blbost. Při onemocnění nutno lékaře upozorniti, že by se mohlo jednati o otravu z povolání. Je-li jen trochu možno, pak měli by dělníci záhy své zaměstnání zaměniti s prací méně nebezpečnou.

Léčení spočívá ve snaze, aby jakost krve se zlepšila a jed rychle se z těla vyloučil. Tedy hojně ovoce, ořechů, zelin, salátů, celozrnného chleba a mléka. Hojné procedury potné: lázněmi slunnými, parními, horkovzdušnými, světelnými; napařováním těla v posteli; celkovými oviny. Vlahé klystéry. Pobyt v čistém vzduchu. Koupele světlovzdušné.

Při záchvatech koliky horké náčinky na život.

Otrava olovem

vyskytá se hlavně u dělníků v dolech na rudu olovnatou, v továrnách na olovnaté barvy a přípravky, kyselinu sírovou a akkumulátory; u malířů, hrnčířů a dělníků v továrnách na porculán a předměty emailové; u klempířů, jirchářů, kloboučníků a barvířů rukavic, kteří pracují se solemi olovnatými; u písmolijců a knihtiskařů. Rovněž tak může k otravě dojíti olovnatými líčidly, pudry a barvidly vlasů. Voda, jež protéká rourami olovnatými, stahuje s sebou olovo za přítomnosti většího množství volné kyseliny uhličité. Tomu lze částečně odpomoci příměsí práškovaného vápna, jež kyselinu váže.

Při přípravě barev olovnatých nutno nositi respirátor za každých okolností. Suché oškrabování a „pemzování" barevných nátěrů, obsahujících bělobu jako barvu základní, dlužno zapověděti.

Příznaky. Trvalá zácpa. Občasný nedostatek chuti, bolesti v žaludku a životě, nasládlá pachuť, ošklivý zápach z úst, zemdlenost, zhubnutí, bledost a suchost kůže, tmavá obruba na zubech, třesení, návaly dušnosti a úzkosti srdeční. Konečně dojde k prudkým výbuchům kolik. Tento druh koliky vyznačuje se velice prudkými bolestmi v krajině pupeční, dávením, žízní, zadržením moče i lejna, velikými nepokoji. Při nahromadění stolice je břicho velice vydmuto. Někdy se objevují i bolesti v kloubech, slabost svalstva, trhavé křeče, nadměrná citlivost jednotlivých míst povrchu těla, náhlé oslepnutí a hluchota, ochrnutí napínačů ruky atd.

Léčení jako v odstavci předchozím.

Otrava cínem a zinkem

ohrožuje hlavně dělníky v dotyčných dolech a špatně ventilovaných slévárnách mosazi.

Příznaky. Špinavě šedé zbarvení pokožky; poruchy zažívací (nedostatek chuti k jídlu, nevolnost, zácpa, průjem, bolesti v životě), celková zmalátnělost, katary ústrojů dýchacích, necitelnost jistých okresů kožních a všeliké ochrnutí. Mnohdy dochází k záchvatům nadměrné slabosti, prudkých bolestí hřbetních, třesavek, bolestného kašle a silných bolestí hlavy, které končívají značným propuknutím potu (horečka žlutolijců).

Léčení udáno dříve.

Otravy mědí

dostavují se u dělníků, zaměstnaných v továrnách na kyselinu sírovou (vitriol). Vznášející se v nich prach způsobuje záněty očí a vdechování kyselých výparů neduhy dýchadel. Průběhem času objeví se mnohdy poruchy zažívání: nedostatek chuti k jídlu, zácpa či průjem, záchvaty prudkých bolestí v životě.

Léčení udáno dříve.

Otravy otrušíkem (arsenem)

mohou vzniknouti při dobývání arsenových rud, při přípravě zelených barev, v barvírnách, továrnách na květiny a čalouny, u malířů, jakož i při spravování cínu a niklu.

Příznaky. Vleklé záněty kožní; záněty sliznice úst; poruchy zažívání (nedostatek chuti k jídlu, zácpa a průjem, záchvat prudkých bolestí v životě, veliká zmalátnělost.

Léčení udáno dříve.

Otrava rtutí.

Rtuť způsobuje otravu velice záhy. Někteří dělníci roznemohou se již v prvním či druhém týdnu zaměstnání a zřídka kdo jí zůstane úplně ušetřen. Vedle dělníků v dolech jsou jí ohroženi jmenovitě leštiči zrcadel a zhotovitelé teploměrů a tlakoměrů; rovněž tak i jejich potomstvo. Děti po většině rychle chřadnou a úmrtnost mezi nimi je věru obrovská.

Nezřídka jest otrava rtutí následkem léčby příjice.

Příznaky. Špatná chuť k jídlu; zánět dásní a sliznice ústní; vypadávání zubů; slinotok; průjmy; prudké bolesti v žaludku a životě; zemdlenost; třesení údů.

Léčení udáno dříve.

Otrava kostíkem (fosforem).

Nebezpečí otravy při zpracování bílého a žlutého kostíku je proto tak neobyčejně velké, že se tyto druhy vypařují již při obyčejné teplotě. Proto v mnohých státech (v Německu od 1. ledna

1907) jsou výroba a přívoz sirek s bílým fosforem zapovězeny Zpracování kostíku červeného jest v závodech hygienicky zařízených již méně nebezpečno.

Příznaky. Z prvu trvalé bolesti zubů. Dásně rudnou a se rozvolňují. Na místě vytažených chorobných zubů tvoří se vředy silně hnisající. Na konec čelisti odumírají. Mimo to objevuje se i slinotok, horečka, veliká skleslost sil. Děti dělníků stiženy jsou často změknutím kostry.

Někdy se stává, že k vypuknutí nemoci dojde teprve tehdy, když dělník se dávno již vzdal zaměstnání v sirkárně.

Léčení udáno dříve.

Alkoholismus, morfinismus, kokainismus.

Alkohol, morfium a kokain jsou si navzájem v tom směru podobny, že při delším užívání snadno vedou ku vleklé otravě, jejíž následky bývají takřka nepřekonatelny. Morfinismu propadají hlavně lékaři, lékárníci, ošetřovatelé nemocných, vůbec osoby, jimž stříkačka morfiová jest lehce přístupna. Proto by se mělo okolí nemocného, jenž dostává morfiové injekce, co nejdůtklivěji upozorniti na nebezpečí tohoto léku. Při používání kokainu dochází k otravě daleko rychleji.

Jak vleklá otrava morfiem, tak kokainem, jest velmi těžce léčitelna a pro dotyčnou osobu provázena příznaky daleko nepříjemnějšími než u chronické otravy alkoholem.

Příznaky pijáků lihovin jsou dojista známy. Při morfinismu a kokainismu jeví se: špatné zažívání, bídné vzezření, třesení údů, nepokojný spánek, neuralgické bolesti, nedostatek energie, nechuť k práci, zanedbávání rodiny i povolání, náchylnost k podvodu a krádeži. Občas dochází i ku stavům úzkostným, záchvatům zuřivosti, stihomamu a klamům smyslovým, při čemž nemocní vidí myši, potkany atd.

Léčení. Prostředků proti těmto druhům vleklých otrav není a doporučování jich jest proto šalbou. V čem záleží ku př. proti pijáctví, o tom nás poučuje soudní řízení ze dne 26. května 1906 ve Freiburku. Bývalý číšník začal v Baziljji provozovati obchod s „neomylným“ léčivem proti alkoholismu, jehož „pronikavé výsledky“ ohlašoval v neméně než 350 časopisech Prostředek ten, stojící 10 marek, sestával ze tří nevinných látek v ceně nejvýše 20 až 25 pfeniků, ale svému „vynálezci“ v kratičké době vynesl 5470

marků v hotovosti a 3246 marků na pohledávkách. Soudní dvůr jej odsoudil pro podvod na jeden rok do žaláře. Jiný, ještě povedenější „továrník“ vydělal na „léku proti opilství“ za jediný rok obnos 300.000 marků. A stále ještě se shledáváme v novinách s inserty, doporučujícími „proslulý“ prášek, zvaný Cosa jak proti pijáctví tak proti otylosti, který však v podstatě sestává z pouhého dvojuhličitanu sodnatého. Jest jen jediný, a to neomylný prostředek proti alkoholismu: vzdáti se alkoholu vůbec.

Odnímání morfia a kokainu lze nejlépe prováděti v ústavech; leč i pro pijáka jest nejlepším lékem dočasný pobyt ústavní. Bohužel valná většina bývalých pijáků upadá po svém propuštění opět do dřívějších zlozvyků, jakmile se octne v pokušení pitky, a to následkem citelného oslabení vlastní vůle. Proto jim nutno důtklivě raditi, aby se stali členy některého spolku abstinenčního, kde se jim dostane potřebné podpory v tom ovšem důležitém předpokladu, že i rodina jich bude od té doby žíti v abstinenci. Kdo dobře s bývalým pijákem myslí, nesmí jej vlastním příkladem sváděti v pokušení neb mu lihoviny dokonce nabízeti. Rozumí se, že uzdravený bude i jinak rozumně žíti: málo kávy a čaje popíjeti, ne mnoho kouřiti; mnoho ovoce, zelin, salátů pojídati; hojně se pohybovati na volném vzduchu; denně se zúčastniti koupelí vzdušných atd.

Domněnka, že náhlé a úplné odnětí alkoholu, morfia a kokainu může nemocného poškoditi, jest úplně zpozdilá. Nastanou sice při takovéto léčbě doby, ve kterých se dotyčný cítí velice skrušeným, ale tv obyčejně minou velice záhy.

„Vyslovení morfinisté neb kokainisté neměli by býti ponechani ve svých zodpovědných úřadech jako soudcové, úředníci, učitelé atd. vzhledem ku velkým škodám, jež mohou natropiti. Ty dlužno internovati v ústavech neb prohlásiti nepříčetnými právě tak jako alkoholiky“ (Lewin).

XXIV. První pomoc při úrazech do příchodu lékaře.

Případné zásoby léčiv pro první pomoc. Všeobecné pokyny. Pokusy oživovací. Náhlá chudokrevnost a překrvení mozku. Umělé dýchání. Otřásání srdcem. Mdloby. Otřesení mozku a zlomení lebky. Záchvat mrtvice. Úžeh. Křeče epileptické. Utopení. Udušení. Oběšení. Omráčení bleskem. Zmrznutí. Popálení a opaření. Otrávení a poranění. Pomoc při nebezpečí vykrvácení. Obvazy z nouze. Krvácení z nosu, plic a žaludku. Krvácení vnitřní. Rány otrávené. Píchnutí hmyzem. Cizí tělesa v oku, nose a uchu. Zhmožděniny. Kýla uskřinutá. Vymknutí a podvrtnutí. Zlomení kostí. Přenášení poraněných. Obvazy ochranné.

„Nechť si můj syn zvolí povolání jakékoliv; ale při tom se musí naučiti z ranlékařství tolik, aby mohl lidem i zvířatům přiložiti první obvaz.“

Richard Wagner.

„Neštěstí přikvačí rychle.“ „Plíživě obchází domy lidí, klepá dnes na ty, zítra na ony dvéře, ale neušetří nikoho. Proto za dnů veselých nezapomínejme na jeho neblahou blízkost.“

Ale přemnozí podléhají poranění neb zmírají následky úrazu toliko proto, že nebylo po ruce přiměřené pomoci. Leckdos utone, poněvadž jeho soudruzi nevědí, co mají činiti, když bezvědomého vytáhli z vody. Jiný opět, jenž se probořil na ledě, mohl by býti zcela dobře zachráněn, kdyby se mu dostalo účelné pomoci od okolostojících. A při tom lze ochranné pokyny tak snadno pochopiti, že by jim mohlo býti vyučováno již v posledních ročnících školy obecné. Každý učitel je s to, aby své žactvo v tom vycvičil. Nákladných skříní obvazových k tomu netřeba, poněvadž možno téměř vždycky vystačiti s prostředky nejprostšími a všude jsoucími po ruce.

Při všech nehodách nutno jednati rychle. Kdo v daném případě musí teprve dlouho přemýšleti neb ve knihách listovati, přijde snad s pomocí příliš pozdě. Proto měl by si každý dotyčná opatření zavčas řádně osvojiti a po případě i ve své rodině prakticky procvičiti.

Čeho třeba v každé domácnosti i pracovně ku poskytnutí první pomoci.

Láhev oleje, trochu čistého zásypu, láhvička kollodia se štětcem, náplasť lepivá, dva balíčky obvazového mullu, několik balíčků čisté vaty, několik mullových obvitků, 6—10 cm širokých, troj-

cípý šátek, několik krycích jehel, nůžky, ovlažovač (irrigátor).

Tyto věci nutno přechovávati v dobře uzavřené a před prachem chráněné skříni.. Co se spotřebovalo, musí býti opět nahraženo.

Důležité pokyny povšechné.

Při těžkých úrazech a náhlém onemocnění ihned poslati pro lékaře a jemu písemně oznámiti, oč běží. Ústní vyřizování je vždy nejisté.

Neuškoditi výkony bezúčelnými. Kdo si sám neví rady, nechť se omezí na to, že pomoc vyhledá odjinud.

Jednati s klidem a rozmyslem a neznepokojovati nešťastníka pláčem a naříkáním

Netrpěti zbytečných diváků.

U osob, nalézajících se v bezvědomí, dlužno napřed se přesvědčiti o tom, jsou-li poraněny neb nějakou zlomeninou stiženy aby byly obvázány ještě před dopravou na místo jiné.

Musí-li se šat nešťastníkův rozstříhnouti, nutno k tělu zavésti nůž hřbetem a nůžky hrotem tupým, nebo ostré jich rameno obaliti náplastí lepivou.

Abychom docílili pevného obvazu tísnivého, připevníme na příslušné místo tlustou vrstvu dříve zvlžené, dobře vyždímané vaty (kapesníku, ručníku).

POKUSY KŘÍSÍCÍ.

Při bezvědomí vždy ihned všecko uvolniti, co stěžuje dýchání a oběh krevní: límec, šněrovačka, podvazky. Pečovati o přístup čerstvého vzduchu. Dáti čichati k octu nebo čpavku. Čmýrati sliznici nosní pírkem. Obličej i hruď postříkávati studenou vodou. Chladné obklady dávati do týla.

Je-li obličej barvy mrtvolné, pak jedná se o náhle vzniklou chudokrevnost mozku. K té dochází velikou ztrátou krve, trvalými průjmy, prudkým leknutím, slabostí srdeční, vyčerpáním sil atd. Pak se musí hlava a svrchní část těla uložiti níže než nohy.

Při náhle vzniklém překrvení mozku jest obličej silně zardělý, v hlavě zuří prudké bolesti, tepny skráňové zřejmě

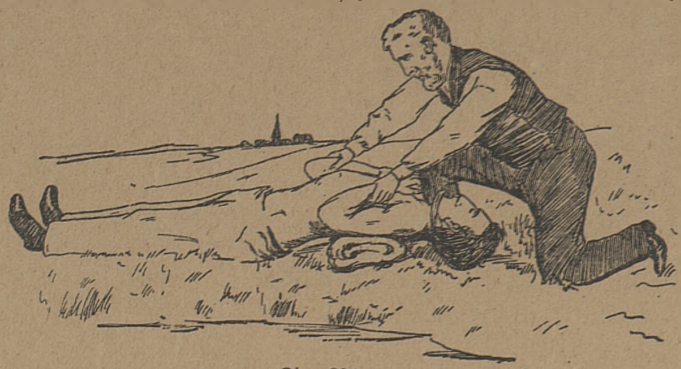
buší, dostavuje se jiskření před očima, vysoká úzkost, zaujetí, bezvědomí. Pak dlužno horní část těla řádně opříti, nohy tříti hrubými rouškami, ovinouti vlhkými, horkými náčinky neb opatřiti ohřívadly. Studený ovin lýtek. Studené obklady na hlavu. Octový klystér (20%; lžíci octa na ¼ litr vody).

Je-li nešťastník bez života, zdánlivě mrtev, pak musíme ihned závésti

umělé dýchání,

které jest nejdůležitějším křísidlem (obr. 204 a 205).

Při tom leží ubožák na hřbetě; pod kříž vsune se mu svinutý



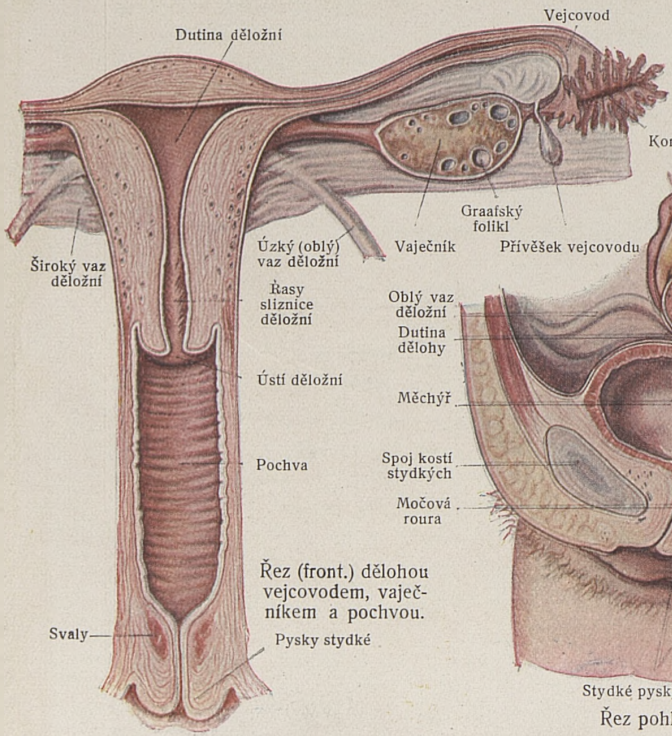
Obr. 204.

Obr. 205.

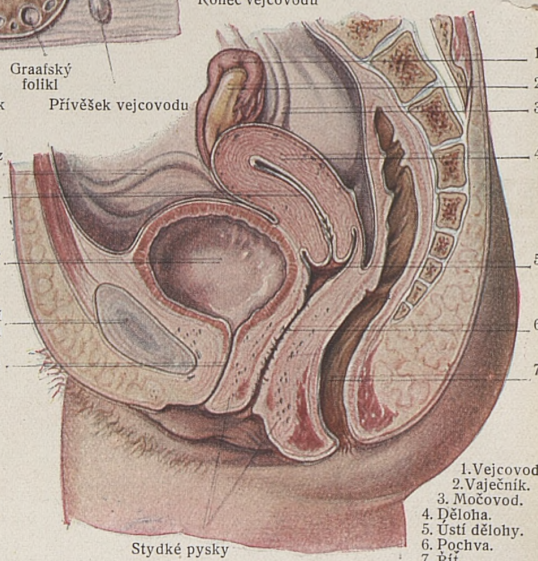
šat neb pokrývka. Jazyk vytáhne se kapesníkem až přes zuby a připevní šátkem (motouzem) ku bradě, ač-li není nikoho po ruce, jenž by ho přidržoval. Na to si klekneme ku hlavě bezvědomého,

Ústrojí ženské panvé.

1. Močovod.
2. Semenovod.
3. Art. iliaca com.
4. Kyčelní kost.
5. Tlusté střevo.
6. Vejcovod.
7. Vaječník.
8. Děloha.
9. Hlavička kosti steh.
10. Měchýř.
11. Otvor kosti stydké.
12. Kost stydká.



Řez (front.) dělohou vejcovodem, vaječníkem a pochvou.



1. Vejcovod.
2. Vaječník.
3. Močovod.
4. Děloha.
5. Ústí dělohy.
6. Pochva.
7. Řiť.

Řez pohlavními ústrojí ženy.

chopíme se jeho obou předloktí (obr 204) a zvolna počítáme za sebou 21, 22, 23, 24 tak, že při 21 a 22 přehodíme napjaté paže přes hlavu (obr. 205), při 23 a 24 pak je opět vracíme ve dřívější polohu a současně hrudník ze stran stiskneme (obr. 204).

Mnohdy stačí, uchopíme-li se jazyka kapesníkem a jej zvolna v rytmických pohybech co možno nejvíce do předu vytahujeme a opět zpátky zasouváme

Během umělého dýchání tře druhá osoba šlapadla i nohy a důkladně hněte údy zdola nahoru.

Začne-li postižený samostatně dýchati, pak s těmito cviky ustaneme, ale ihned je opětujeme, jakmile dech opět uvázne.

Křísíci pokusy nutno v každém případě prováděti 2—2½ hodiny. Abychom zjistili, zda jest ještě něco naděje v oživení, obtočíme jeden prst pevným motouzem. Jestliže nezduří a nezmodrá, pak život již na dobro vyhasl.

V průběhu pokusů dýchacích může druhý pomocník ob čas zkusiti otřásání srdcem. K tomu cíli položí levici na krajinu srdeční, přes tu pak přeloží pravici a oběma vykoná 15—20 krátkých, otřásavých pohybů. Na to krajinu srdeční šlehne několikrát dlaní neb mokrým ručníkem.

Jakmile dal nešťastník známky života, uložíme jej na měkkém lůžku, zahříváme horkými rouškami neb poklicemi, a podáme mu při návratu vědomí nějaké vhodné občerstvení.

A) STAVY SPOJENÉ S BEZVĚDOMÍM.

Mdloby.

Příznaky. Omdlelý má barvu mrtvolnou, jest více méně bezvědomý a těžce dýchá.

Přispění. V lehčím záchvatu vynésti dotyčnou osobu na čerstvý vzduch, rozepnouti šaty a podati vody. V těžké mdlobě uvolniti vše, co tísní, hlavu snížiti, nohy zvýšiti; silné voňavky přidržeti u nosu; obličej a hruď postříkati studenou vodou; šlapadla důkladně tříti. V nutném případě dlužno přikročiti k umělému dýchání. Po návratu vědomí podati občerstvující prostředky (čerstvou vodu, limonádu). Trvá-li mdloba delší dobu, musí být zavolán lékař.

Při mrákotách po velké ztrátě krve vpouštíme pozvolna a opatrně irrigátorem do střeva 1—2 litry teplého roztoku solného (37°; lžíce soli na litr vody).

Otřesení mozku

bývá způsobeno hlavně pádem neb úderem na hlavu.

Příznaky. Bledý obličej; závrať nebo bezvědomí; často i bezděčné vyprazdňování měchýře a střeva. Uniká-li sluchovodem krev, pak možno počítati se zlomeninou spodiny lebečné.

Přispění. Zavolati lékaře. Poraněného umístiti na loži s pozdviženou horní částí těla. Studené oviny lýtkové. Krev z ucha prýštící neosušovati.

Jedná-li se o pouhou závrať, stačí klid na lůžku.

Záchvat mrtvice (v. odst. o zkornatění tepen).

Příznaky: Fialová barva obličeje; chroptivé dýchání; ztráta vědomí; obrna jedné strany těla.

Přispění: Nemocného umístiti na lůžko s hlavou pozdviženou. Jsou-li ruce a nohy chladny, pak ovinouti je horkými, vlhkými rouškami neb opatřiti ohřívadly; po zahřátí jich učiniti studený zábal a občasný studený otěr nohou. Studený ovin na život. Malé studené klystéry s vodou, do níž přidána lžička octa. Zkrátka, vynasnažiti se všemi prostředky, aby mozek byl odkrevněn.

Úžeh

vyskytuje se hlavně za horkého, dusného počasí a velkém tělesném namožení, kdy nelze uhasiti žízeň a tělo se pro těsný oděv nemůže vypařovati a dostatečně ochlazovati.

Ochrana před ním: Na pochodu, jakož i večer před ním nepožívati nijakých lihovin. Kráčeti v oděvu co nejvíce rozvolněném. Za žízně popíjeti. Ruce i nohy občas dle možnosti ponořovati do studené vody. Při skleslosti a nevůli vyhledati stín a v něm odpočívati.

Příznaky: Veliká žízeň, zmalátnělost, závrať, zarudlý obličej, urychlený tep, pocit horkosti, zaujetí, na konec ztráta vědomí.

Přispění: Onemocnělého nutno uložiti ve stínu a podati mu vody. Svrchní část těla obnažiti a studeně polévati, neb alespoň přikládati mokré roušky na čelo a prsa. Nohy třiti mokrým ručníkem.

Křeče epileptické.

Pacienta, záchvatem padoucnice postiženého, umístíme tak, aby nemohl hlavou na nic tvrdého narážeti. Abychom zabránili prokousnutí jazyka, ovineme nějaký roubík či kousek dřeva kapesníkem a stranou jej vsuneme do úst. Po záchvatu dopřejeme nemocnému úplný klid.

Utopení.

Ochranná opatření: Děti hleďme již záhy vyučiti v plování. Dostane-li se neplavec do hlubiny, může se před utonutím zachrániti tím, že hlavu schýlí co nejvíce na zad, tak že ústa jsou mimo vodu, a hrudník hledí rozšířiti hlubokými vdechy, při čemž nohy a paže konají lehké pohyby („šlapání“ vody). V této poloze může každý delší dobu ve vodě bez úhony setrvati. Kdo zvedne paže nad vodu, musí se ponořiti.

Poněvadž téměř každý tonoucí ještě jednou se objeví nad vodou, dlužno na tom místě, kde se asi nalézá, držeti tyč (hůl, veslo) neb vhoditi silný provaz. Není-li nic takového po ruce, pak ihned svléknouti kabát, uchopiti ho za rukáv a hoditi směrem k tonoucímu. Jednati rychle a ne dlouho pátrati po nějakých prostředcích záchranných.

Kdo chce tonoucímu přispěti pomocí, musí k němu připlouti ze zadu a hleděti uchopiti ho za vlasy, sic jinak může býti jím stržen do hlubiny.

Kdo se proboří na ledě, musí vším úsilím držeti se pevných jeho okrajů a varovati se zbytečných pohybů, aby se okraje povstalého otvoru dále neodlomily.

Při práci záchranné nutno jednati rychle, poněvadž osoba proboření brzy skřehne, ale při tom zachovávati nejbedlivější pozornost. Nestáti a neběhati poblíže průlomu. Jsou-li prkna neb žebřík

po ruce, pak je po ledu posuneme až k samému otvoru anebo snažíme se po břiše a po kolenou k nešťastníku tak dalece přiblížiti, aby se mohl chopiti nastrčené tyče (hole, deštníku, vesla) neb provazu (šlí, kabátu). Není-li po ruce prken neb žebříků, pak hledíme — dlouhým bidlem jsouce opatřeni — dosmýkati se až k průlomu, při čemž druhá osoba za námi se stejně po ledu smýkající drží nás pevně za nohu; totéž činí v téže poloze osoba třetí, po případě i čtvrtá. Nechtějme pomocí svou plýtvati, dokud nemůžeme osobě probořené podati nějaký záchranný předmět (tyč, lano, hůl, plášť atd.).

Je-li obličej barvy fialové a zduřený, pak voda vnikla již do plic a nešťastník jest udušen. Naproti tomu při obličeji bledém jde o okamžitou mdlobu, za které se štěrbina hlasová v hrtanu křečovitě sevřela a vodu do plic nevpustila. V takovémto případě jsou pokusy křísící obyčejně provázeny úplným zdarem.

Přispění: Tělo zbavíme šatů a de sucha důklaně třeme. Ústa zavedeným prstem pozbavíme bahna. Při zardělém obličeji položíme si neživé tělo přes kolena tak, aby paže i nohy volně dolů visely a břicho pevně naléhalo, načež silně tlačíme ze zadu na žebra dolnn aby voda mohla odtéci z plic.

Po té ihned zavedeme umělé dýchaní. I po delším prodlení ve vodě může se život opět navrátiti, pokračujeme-li s křísivými pokusy po 2—2½ hodiny.

Jakmile nešťastník k sobě přišel, musí být uložen do postele, třen teplými rouškami neb opatřen zahřívadly, načež se mu podá teplý, posilující nápoj.

Udušení zasypáním.

Při pokusech záchranných musíme dáti co největší pozor, abychom sami se neuvedli v neštěstí.

Přispění: Ubožáka umístíme pohodlně na loži. Nos i ústa mu pečlivě očistíme. Vše, co tísní, uvolníme. Obličej a prsa postříkáme studenou vodou. U nosu přidržíme silnou voňavku, neb chřípě lehtáme pírkem. Poněvadž mohl zasypáním snadno utržiti vážnou zlomeninu, zanecháme zprvu umělého dýchání a raději vyčkáme příchodu rychle zavolaného lékaře. Přenesení nešťastníka musí se díti velice opatrně, nejlépe na nosítkách.

Udušení jedovatými plyny.

Předchozí ochrana: Kamna musí míti dobrý tah; záklopka jich nesmí býti uzavřena. Kanály, žumpy záchodové a vůbec ony prostory, kde se mohou vyvinouti plyny jedovaté, nutno již po několik hodin před prohlídkou otevříti a otravné jich ovzduší při dnu rozvířiti a vypuditi pometlem, na dlouhé tyči upevněným. Ještě pohodlnější jest vyssáti je rourou požární stříkačky. Upadl-li kdo v bezvědomí vdechováním svítiplynu neb kysličníku uhelnatého nutno na několik minut způsobiti umělý průvan, dříve než se přikročí k jeho záchraně. Kdo opomene tak učiniti, ohrozí sama sebe. Tedy ovázati ústa i nos rouškou, do octové vody namočenou rychle okna otevříti neb tyčí (holí) proraziti a opět odskočiti. Při zřejmém zápachu po svítiplynu nevkročiti do sousedních místností se světlem. Zavolati dle možnosti hlídku hasičskou.

Přispění: Bezvědomé osoby nutno vynésti na čerstvý vzduch a zavésti u nich umělé dýchání.

Oběšence a zardoušence

dlužno sejmouti s provazu tak, aby tělo šetrně sklouzlo k zemi. Umělé dýchání a důkladné tření těla.

Omráčení bleskem neb proudem elektrickým.

Přispění: Na místech sežehnutých musí býti oděv opatrně odstřihnut. Umělé dýchání.

Povstalo-li omráčení proudem elektrickým, pak nutno ubožáka především oddáliti od jeho vedení, při čemž ovšem je zapotřebí největší opatrnosti. Proto musí záchrance sám sebe od země isolovati suchým dřevem (prkny), porculánem neb úlomky skla a ruce důkladně ovinouti šatem. Pozor na to, aby bezvědomý šetrně k zemi sklouzl.

Děti a osoby nezkušené dlužno důtklivě zavčas varovati, aby se zbytečně nepřibližovaly k elektrickému vedení.

---

nesmějí býti hned dopraveni do místnosti teplé.

Přispění: Pozor při svlékání, poněvadž údy snadno se mohou zlomiti. Tělo nutno důkladně tříti sněhem neb vlhkými, studenými ručníky. Opatrně zaváděti umělé dýchání. Jakmile se život vrací, dopraviti dotyčného do místnosti vlažné, s lůžkem však studeným, a na něm ho tříti studenými suchými rouškami do úplného zahřátí. Části bezcitné budeme však i na dále drhnouti sněhem neb mokrým studeným šatem.

Zmrzlé údy musí býti podrobeny sněhové frotáži v místnosti úplně chladné a jen znenáhla opět oživovány

---

B. POLKNUTÍ CIZÍCH TĚLES.

Ochrana před ním: Při práci nikdy do úst nebrati jehly neb hřebíky. Zvolna žvýkati, abychom kůstku v soustu v pravý čas postřehli.

Přispění: Uvízlo-li cizí těleso v hrdle, pak sáhneme hluboko do jícnu ukazovákem a mezencem a hledíme je rychle vybaviti. Nezdaří-li se to, opřeme dotyčnou osobu břichem pevně o hranu stolu, kážeme jí učiniti hluboký vdech, načež jí dlaní několikráte mezi lopatky popleskáme. Nepomůže-li ani toto, pošleme ihned pro lékaře

Vklouzne-li spolknutý, pevný předmět do žaludku, pak nepoužíreme projímadel, nýbrž podáváme v příštích dnech hojně bramborů hustých kaší z rýže neb hrachu, zelí či špenátu, aby cizí těleso bylo lépe zaobaleno, tak že obyčejně beze vší pohromy projde konečníkem.

C. POPÁLENÍ, OPAŘENÍ A POLEPTANÍ.

Ochrana: Nikdy nelíti líh či petrolej do hořícího ohně. Při dolévání lampy petrolejem nutno napřed světlo shasnouti. S benzínem, etherem a jinými látkami výbušnými neblížiti se k světlu. Čalouny, záslony a lehké části oděvu učiniti nespalitelnými. K tomu cíli rozpustíme v litru vody čtyři lžíce síranu ammonatého, dotyčnou látku v tomto roztoku namočíme a pak do sucha vyžehlíme. Nádoby s vařící vodou, horkou kávu atd. nenecháme státi tak, aby se lehce

mohly převrhnouti. Láhve s kyselinami dobře označíme a v bezpečném úkrytu uschováme. Sirky nepoložíme na takové místo, kam se mohou dostati děti. Vápenné jámy ohradíme hned po hašení. Nikdy není radno, aby kdo v posteli při lampě četl, šil, háčkoval atd.

Záchranné pokusy. Vzplanou-li šaty na nás ohněm, nesmíme běžeti, nýbrž vrhnouti se na zem a po ní se váleti, aby se plameny udusily. Chce-li kdo pomoci někomu, jehož oděv hoří, pak musí přes něj přehoditi pokrývky (houni, oděv) a po zemi jej váleti. Teprve pak smí běžeti pro vodu. Části popálené rychle a vydatně polévati vodou.

Popáleniny potřebují klid a ochranu před znečištěním a podrážděním. Proto nutno dotyčný úd umístiti výše, rány rychle pokrýti čistým obvazem (prostým kyseliny karbolové) a nesmáčeti je studenou vodou.

Šaty musí býti z popáleného místa odstraněny velice opatrně. Cáry ku kůži pevně lnoucí a spečené nutno obstřihovati a na témž místě ponechati. Je-li po ruce Bardelebenova páska na popáleniny, pak ihned ji přiložiti. Jinak ránu polévati olejem, bílkem neb vlažným roztokem kuchyňské soli, střechovitě pokrýti útržky plátna či proužky mullu, smočenými do některé ze jmenovaných tekutin a přes ně neustále přikládati teplé, dobře vyždímané náčinky s vodou solnou. Proužky, nalézající se bezprostředně na místě poraněném nesmíme měniti. Při značných bolestech budeme partii popálenou koupati v teplém roztoku solném (37°; lžíce soli na litr vody). Menší popáleniny pokryjeme náplastí a ovážeme.

Je-li kůže toliko zardělá, postačí olejem napojené plátenko a teplá kompressa.

Popálí-li se kdo neb poleptá kyselinou, pak se dotyčné místo opatrně osuší obvazovou vatou a opláchne teplou vodou, v níž je rozpuštěno něco draselnatého mýdla neb sody. Byl-li kdo poleptán louhem (ammoniakem atd.), pak přidá se do vody trochu octa nebo se poraněné místo polévá kyselým mlékem. Po popálení kyselinou karbolovou oplachuje se dotyčná partie olejem neb mlékem.

Jestliže ustřiklo do oka něco vápna či louhu, pak nutno je zprvu vytříti čistým, olejem napuštěným plátenkem, z nouze i suchou rouškou, na to důkladně vlahou vodou spláchnouti a pod víčka vkapati olej. Teprve potom se přiloží velký tampon vaty, ve vlažné vodě namočené a dobře vyždímané, který se častěji obnoví. Vnikla-li do oka kyselina, pak se k vodě, k oplachování určené, přidá něco sody neb zeleného (draselnatého) mýdla.

D. OTRAVY.

Ochrana před nimi. Dříve než se napijeme z láhve neznámého obsahu, musíme se přesvědčiti čichem neb opatrným ochutnáním, co obsahuje. Nádoby s jedy nutno zřetelně označiti (†††) a po vyprázdnění zavčas odstraniti. Dítky míti k tomu, aby nemlsaly, nedávaly do úst květy, lodyhy a neznámé bobule, a nelízaly hračky a štětce od barev. Dětské vozíky nenatírejme bělobou. Při malbě stěn pokojů nevolme barvu zelenou. Nepoužívejme nádob špatně smaltovaných. V létě buďme opatrni se zbytky pokrmů. Jmenovitě ryby, třeba uzené, jakož i maso, salámy a jídla upravená s vanilkou snadno se kazí a stávají se otravnými. Nepožívejme ničeho, co nemá dobrý vzhled a správnou vůni. Často dochází k otravám tím způsobem, že se kyselé neb značně solené pokrmy vaří neb delší dobu nechávají v nádobách, jichž email je poškozen. Z nádob měděných neb mosazných nutno pokrmy neb šťávu odlíti hned po skončeném varu. I u nádob poniklovaných jest tato opatrnost na místě. Staniol často obsahuje olovo, a sýr v takovémto zábalu snadno nabývá jedovatých vlastností. Ani kovová pouzdra na hrdle láhví nebývají vždy prosta olova; proto nutno láhev po odstranění zátky dobře otříti. Při čištění láhví dávejme dobrý pozor, aby v nich nezůstaly broky.

Nesbírejme a nekupujme hub, o jichž jedlosti nejsme přesvědčeni. Platí tak hlavně o jistém druhu jedovatého žampionu (Agarius vernalis neb bolbosus), který má na spodině klobouku žebra toliko bílá (Tab. X.) oproti žlutorůžovým až černohnědým u houby jedlé a jehož stvol na spodině končí zduřeninou, obalenou obyčejně kožnatým, roztřásněným povlakem.

Podezření na otravu vzniká, dostaví-li se náhle dávení, průjem, prudké bolesti v žaludku a břiše, závrať a křeče.

Jedy omamující, jako opium, morfium, šťávy rulíku, bolehlavu, durmanu, náprstníku, jed klobásový, kyanovodík, strychnin atd. způsobují chroptivé dýchání, silnou zardělost obličeje, třesení údů, blouznění a křeče. Jedy prudké, jako otrušík, svinobrodská zeleň, kostík, kyseliny a žíraviny naproti tomu vyvolávají obyčejně nanejvýš prudké bolesti v životě a dávení. Po požití louhů a kyselin jsou rty a ústa jako by spáleny. Po otravě fosforem hmoty vydávené ve tmě svítí.

Přispění. Hleďme na rychlo zjistiti druh požitého jedu a požádejme lékárníka neb drogistu písemně o nějaký protijed. Jinak se vším úsilím vynasnažme, aby co možno nejvíce otravných hmot

bylo dávením odstraněno a ono množství, které se již ledvinami dostalo do oběhu krevního, bylo potem co nejrychleji vyloučeno. Proto budeme nešťastníku neustále podávati teplý nápoj vodu smísenou s mlékem, podmáslím či smetanou, bílkem, máslem či olejem. Po případě přidáme i něco alkalické kyselky. Nejsou-li ústa poleptána, lehtáme čípek, abychom vzbudili vrhnutí.

Stala-li se otrava kyselinou, pak k nápoji přimísíme něco sody neb draselného mýdla, též křídy neb pálené magnesie. Po požití louhu přidáme opět kyselinu (citronovou, ocet, ovocné šťávy).

Při otravě fosforem jest olej škodlivý. Tu podáváme vnitřně slabý roztok kuchyňské soli neb velké dávky sbíraného mléka.

Při počínajícím omámení hleďme zameziti usnutí tím, že dotyčnou osobu v teplé sedací lázni důkladně poléváme po šíji a hřbetu studenou vodou, přikládáme hořčičné těsto na krajinu srdeční a lýtka, zavádíme chladné klystéry a po lžicích podáváme silný odvar z kávy neb čaje.

E. RÁNY, KRVÁCENÍ, NEBEZPEČÍ VYKRVÁCENÍ.

Ochrana. Nikdy nenechávejme střepiny skla rozbité nádoby atd. povalovati ve svém okolí ani je neházejme do trávy, křoví neb do vody. Láhve, jež se mají odstraniti, nikdy napřed nerozbíjejme. Při jízdě po železnici nedopusťme, aby dítky seděly u dveří vozu a o ně se opíraly. Přísně zapovězme, aby si hrály s nožem, vidličkou či nůžkami.

Povšechné pokyny pro první pomoc při poranění.

Při dostatečném klidu a úzkostlivé čistotě hojí se i velké rány rychle a obyčejně beze všeho hnisání. Naproti tomu při nesprávném ošetřování mohou i nejmenší oděrky ohroziti život. Proto se musí poranění chovati v náležitém klidu a rány nedrážditi třením, zbytečnou prohlídkou atd., nýbrž chrániti je všemožně před znečištěním, poněvadž zároveň se špínou mohou do nich snadno vniknouti zárodky choroboplodné.

Z té příčiny nutno ruce a nehty na prstech náležitě očistiti, dříve než se k ošetření a převázání rány přistoupí. Nikdy se nesmí k stavění krve použíti pavučin neb zápalné hubky. K obvazu dlužno vzíti toliko zcela čisté přípravky (vatu, oviny z mullu, proužky plátna). Karbolová kyselina jest i ve zředěném stavu jedem silně leptavým a snadno ránu rozjitří. Úzkostlivá čistota prospěje více než všechny prostředky desinfekční. Sraženou krev není třeba bezdůvodně odstraňovati, poněvadž zabraňuje znečištění rány. Abychom umožnili rychlé zacelení rány, sblížíme její okraje těsně k sobě náležitým pevným obvazem. Rány zející musí ovšem za tím účelem sešíti lékař. Těžce poranění musí setrvati na lůžku. Při lehčím úrazu dovoleno jest sice choditi, ale poraněná ruka či paže musí býti zavěšena v obvazu. Horečka se při normálním hojení rány nedostavuje. Proto nutno ihned zavolati lékaře, jakmile se vyskytnou podezřelejší příznaky (mrazení, horkost, nevůle, bolení hlavy tad.).

Jak odstraniti nebezpečí vykrvácení (obr. 206—211).

Při poranění musí nemocný zachovati naprostý klid a postižený úd držeti neb uložiti v poloze zvýšené. Neteče-li krev z rány příliš silným proudem, pak postačí pevný obvaz, aby krvácení ustalo.

Jestliže přiložený obvaz krví prosákl, nijak nemusí být obnoven, nýbrž doplněn novou vrstvou vaty či platna.

Je-li po ruce horká voda, pak přikládáme na ránu každé 2 až 3 minuty vlhký, horký, dobře vyždímaný tampon z vaty neb chomáček plátna; ovšem musí býti teplota vody co největší, jakou jen snésti jest možno. I pára a horký suchý vzduch může sloužiti ku stavění krve.

Jestliže krev stříká z rány v nepřetržitém paprsku neb za sebou následujících výtryscích, pak ovšem hrozí nebezpečí života a nutno ihned přikročiti k řádnému stavění krve. Při poranách paže neb nohou musíme dotyčnou tepnu vyhledati a pevně smáčknouti (obr. 206 a 207), aneb rámě neb stehno nad ránou těsně sevříti pryžovými šlemi kalhotovými, neb jiným pružným ovinem. Stačí též ovinouti úd provazem, úzce složeným šátkem, dlouhým útržkem pytle atd. a tento úvazek kusem dřeva (klíčem, rukojetí kladiva, nožem) ve formě páky tak dlouho stiskovati, až krvácení ustane (obr. 208 a 209). Nelze-li ve dvou hodinách dopíditi se lékař-

ské pomoci, musí zadrhnutí končetiny býti na několik vteřin uvolněno, aby neodumřela.

Při poranění tepny na hlavě vyhledáme krkavici příslušné strany (mezi hrtanem a zřetelně zjevným šikmým provazcem sva-

Obr. 206

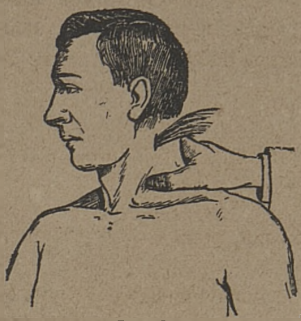
Obr. 207.

Obr. 208.

lovým) a stlačíme ji palcem do hloubi (obr. 210). Při krvácení z dutiny podpažní konáme tlak na tepnu pažní v dolíku nad kostí kliční (obr. 211).

Těžce poraněného nesmíme pustiti se zřetele, dokud lékar nepřiložil řádný obvaz. Počne-li rána opět krváceti, pak zajisté úvazek povolil a musí býti proto ihned více utažen.

Obr. 209.



Obr. 210.

Obr. 211.

První obvázání ran.

Rána musí býti chráněna před znečištěním a třením. K zamezení toho používáme obvazového mullu neb čistě vypraného kapesníku. Oděrky se opatří náplastí. Malé rány řezné neb bodné potrou se kollodiem neb pokryjí lepivou náplastí či gummovaným. čistým papírem. V nouzi poslouží i vrstva velkých, čistých listů, ovázaná kapesníkem.

Větší rány nesmějí míti rozestouplé okraje. Proto je těsně k sobě sblížíme, pokryjeme silnou vrstvou zvlžené studené kom-

pressy a pevně ovineme šátkem neb pruhem plátna či kalika. Jestliže krev prosákne, nesmí se obvaz změniti, nýbrž jen sesíliti novou vrstvou plátna či vaty. Při přenášení nutno poraněný úd výše umístiti.

Při hlubokých ranách na hlavě varovati se jakéhokoliv otřásání.

Při ranách břišních nepodávati nápoje. Vyhřezlé útroby vpraviti do dutiny břišní čistým, zvlženým ručníkem (kapesníkem). Při poranění krku schýlíme hlavu ku straně postižené, jde-li rána příčně, jinak ku straně opačné, táhne-li se směrem podélným.

Krvácení z nosu.

Krk od všeho tísnivého uvolniti a neodsmrkávati. Hlavu schýliti mírně na zad, temeno opříti lehce rukama a klidně, z hluboka dýchati. Nebo při pokojné poloze hlavy vzad dotyčný otvor nosní pevně ucpati, po případě i vyplniti chomáčkem vaty v octě smočeným V případě tvrdošíjném dávati horké náčinky do krajiny šíjové.

Krvácení z plic.

V případě tom jest krev jasně červená, pěnivá a vyprazdňuje se obyčejně současně se záchvaty kašle.

P ř i s p ě n í. Onemocnělého uložíme ihned na lůžko s vyvýšenou svrchní části těla. Každý pohyb, tudíž i mluvení je zapovězeno. Okna se otevrou. Ruce ponoří do horké vody. Jsou-li nohy studené, obloží se ohřívadly, načež se přiloží zvlžené, studené oviny pažní neb dolních končetin. Velké studené obklady na prsa. V malých doušcích slabý roztok solný vnitřně (lžíci kuchyňské soli na litr vody).

Krvácení ze žaludku.

Krev se vyprazdňuje dávením, má barvu čokolády a obsahuje zbytky potravy

P ř i s p ě n í. Naprostý klid na lůžku. Poněvadž se drážděním řitě studenem stahují cévy žaludeční, zavádíme hodně chladné kly-

stéry. Studené zábaly končetin. Jsou-li však ruce a nohy chladné musí býti dříve zahřáty horkými rouškami neb ohřívadly. Na žaludeční krajinu dáváme studené náčinky. Žízeň se tiší nejlépe lázněmi ústními a klystéry, aby se dostalo žaludku náležitého klidu. Jinak necháme v ústech rozplynouti něco ledových pilulek. Jen v případě výminečném dovolíme požíti doušek chladivého nápoje.

Vnitřní krvácení

nastává při zhmoždění vnitřních útrob, při chorobách ledvin, tyfu atd. Tu dotyčná osoba náhle zbledne, a je-li krvácení velice silné, ztrácí vědomí.

Přispění. Ihned poslati pro lékaře. Klidné umístění na lůžku. Studené obklady na život. Za velké žízně dovoleno trochu vody v malých doušcích.

Rány otrávené:

uštknutí hadem, kousnutí vzteklými psy a kočkami, otrava jedem mrtvolným, ozhřivkovým a snětí zlezinnou.

Přispění. Máme-li zdravé rty i dásně, pak ssajeme na ráně tak dlouho, až objeví se krev, což jest ovšem vždycky velmi odvážným podnikem. Je-li po ruce baňka, použijeme této k „suchemu" vyssávání. Z nouze postačí i sklínka na kořalku, kterou na plameni ohřejeme a k sssání upravíme. Hned na to přikládáme nepřetržitě mokré, horké náčinky (nad 60°) a ránu vystřikujeme horkou vodou, načež celou končetinu vlhce a studeně zabalíme. Ještě lépe se osvědčuje obvaz alkoholový.

Mimo to se všemožně snažíme, aby jed, do krve snad již vniklý, co nejrychleji byl ledvinami, střevem a kůží vyloučen. Tedy kážeme nemocnému hojně popíjeti. Dostaví-li se dávení, tím lépe. Dvakrát denně hledíme pacienta důkladně rozpotiti, což při podezření na vzteklinu po řadu týdnů opětujeme. Dvakrát denně teplé klystéry (37°).

Bodnutí hmyzem

může se státi zhoubným toliko tehdy, rozetře-li se nebo rozškrabe místo vpichu nečistými prsty.

Přispení. Poraněná partie vystaví se 30 až 40kráte za sebou po několik vteřin účinkům horké páry. Též se může potříti tincturou z aloe neb kašičkou, povstalou smísením doutníkového popele či sody s několika kapkami vody, kávy atd.

F. CIZÍ TĚLESA V OKU, NOSE A UCHU.

V oku. Nemnouti, sic jinak cizí předmět tím pevněji utkví. Při těžším poranění přiloží se na oko velký chomáč zvlžené obvazové vaty či plátna, čistým šatem pevně ováže, načež se zavolá lékař.

Dostal-li se do oka prach atd, zavře se i oko druhé a třením lehce dráždí. Tím zmnoží se vylučování slzí, jež cizí těleso samy si spláchnou.

Jestliže zrnko prachu neb tříska pevněji utkvěla pod víčkem hořením, pak ji opatrně přetáhneme přes víčko dolní a jemně hladíme ve směru nosu. Nepodaří-li se nám cizí těleso tímto způsobem odstraniti, kážeme dotyčné osobě hleděti k zemi, načež jednou rukou položíme příčně na zevní stranu horního víčka sirku, chopíme je druhou rukou za řasy, opřeme zlehka o sirku jako nějakou páku a převrátíme vnitřní stranou na venek, tak že utkvělý cizí předmět snadno můžeme odstraniti cípkem kapesníku neb špičkou svinutého papírku. Někdy postačí, položíme-li se klidně na nějakou dobu se zavázanýma očima na lůžko.

V uchu a nose. Nevrtati se v nose či zvukovodu tužkou, násadkou neb jinými hrotnatými předměty a nestrkati do jich otvorů hrášek, boby, kuličky atd. Vniklo-li co do ucha, nachýlí se hlava na stranu, boltec povytáhne směrem na venek a sluchovod opatrně prostříkne vlažnou vodou, při čemž hrot stříkačky směřuje nikoliv přímo do vnitra, nýbrž ku zadní stěně sluchovodu. Jiných pokusů lépe se vystříci a raději ihned jíti k lékaři.

Hmyz lze z ucha odstraniti tím způsobem, že se hlava nachýlí na stranu a do zvukovodu nakape něco teplého oleje.

Dostane-li se něco do nosu, pak hleďme uměle vzbuditi kýchání (lehtáním pírkem, šňupavým tabákem atd.), nebo hltan prokloktati vodou, která se pak chřípěmi prudce vyprskne. Je-li cizí těleso našemu zraku přístupno, snažíme se dostati k němu zavřeným koncem ženské vlásenky a šetrným tahem je vybaviti. Jestliže se odstranění nezdaří, nutno žádati o pomoc lékaře.

G. ZHMOŽDĚNINY.

Poraněné partii dopřeje se náležitého klidu, načež se ováže větší vrstvou vlhké, studené kompressy, která se po zaschnutí za jinou vymění. Okolí dlužno podrobiti opatrné masáži.

H. USKŘINUTÁ KÝLA.

Jestliže kýla náhle vyhřezne, pak musí pacient ihned zaujati polohu na znak, při níž horní část těla bude ležeti níže než dolní končetiny, načež se horlivě přikládají studené, vlhké obklady. Nevpraví-li se kýla tímto způsobem samovolně, musí se rychle povolati lékař, poněvadž uskřinutá část střeva rychle propadá sněti.

Dávení a pocit úzkostný jsou příznaky svrchovaného nebezpečí.

I. VYMKNUTÍ A VYVRTNUTÍ.

Než přijde pomoc, nutno postižený úd dáti do klidné polohy a obkládati ho studenými náčinky.

Nastalo-li vymknutí v kloubu hlezenném (nožním), pak nutno botu rozříznouti a při přenášení nohu tak umístiti, aby co nejméně byla otřásána. Vymknutá paže zavěsí se do trojcípového šátku.

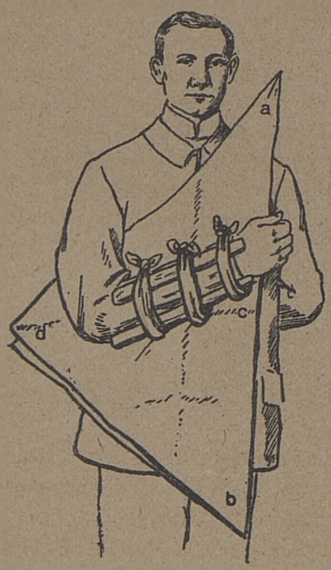
Při podvrtnutí často se podaří vzniklý otok rozehnati hlazením a hnětením, jmenovitě když po něm sleduje pevný, vlhce studený obvaz a klidné umístění končetiny. Poněvadž však může býti některá šlacha přetržena neb i kosť nalomena, není radno tak učiniti bez předchozího lékařského nařízení.

K. ZLOMENÍ KOSTÍ (Obr. 212—215).

Zlomení kosti můžeme vždy předpokládati tehdy, jestliže ten který úd na některém místě nabyl po úrazu odchylného tvaru, nepřirozeného pohybu a nadměrné citlivosti oproti zevnímu tlaku.

Zlomená končetina musí býti podepřena dlahou, dříve než přijde lékař neb dojde ku transportu, sic jinak může úlomek kosti

proniknouti měkkými částmi na venek, čímž vznikne zlomenina „komplikovaná“ (sdružená), životu vysoce nebezpečná. Ku dlahám hodí se tenká, úzká prkénka (z bedniček od doutníků), silná lepenka, pravítka, rozřezaná škatule, podešve, kuchyňská sběračka, stromová kůra, rukojeť sekyry, násadec koštěte, deštník, hůl, pochva, šavle atd. Velmi vhodny jsou i svazečky z ratolestí a proutí.



Obr. 212.

Obr. 213.

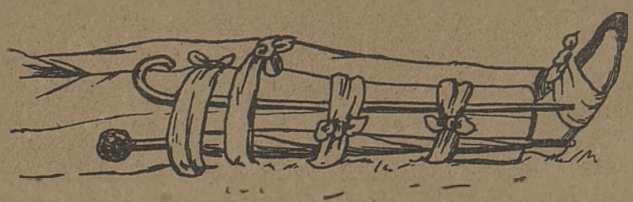
Poraněný úd vpraví se do oné polohy, ve které jest pocit bolesti nejmenší, načež se obklopí silnou vrstvou vaty, sěna, mechu neb novinářského papíru. Na to se přiloží tři až pět dlah, které se na třech až čtyřech místech pevně ováží.

Jmenovitě nutno vystlati dobře místo vyčnívající (kotníky, kolena atd.). Uzle musí býti upevněny na dlahách samých, které na spodní obal pevně přiléhají. Jestliže místo zlomeniny krvácí, pak pokryje se zprvu vlhce studenou vrstvou obvazové vaty neb vypraným ručníkem a teprve pak se úd opatří dlahami.

Při zlomenině kosti ramenní (obr. 212) použije se dlah krátkých, aby kloub loketní zůstal volným, načež se paže položí do závěsu trojcípého šátku neb upevní na kabátě.

Při zlomenině nohy (obr. 215) opatří se dlahou dle možnosti celá dolní končetina a ku zvýšení jistoty sváže se spolu i končetina zdravá. Přenos měl by se díti vždy na nosítkách neb sáních. Nutno-li použíti vozu, nesmí se šetřiti sena neb slámy ku podkladu.

Obr. 214.

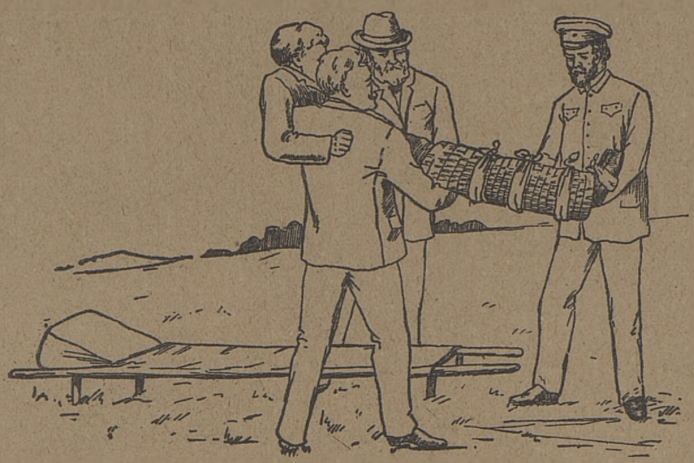


Obr 215

Zlomenou kost klíční nelze opatřiti dlahou. V tom případě opř se poraněná paže o hřbet, a zdravou rukou přidrží. V té posici vy praví se nemocný k lékaři.

L. DOPRAVA PORANĚNÝCH.

Neopatrným zdviháním a přenášením možno poraněného nadobro zmrzačiti, ano i usmrtiti. Nejlepším dopravním prostředkem jsou tu nosítka.



Obr. 216.

Tato lze poříditi způsobem nejrůznějším. Tak možno vystlati veřeje, žebřík, okenní rám, velociped peřinami, oděvem, houněmi či pytlv; sešíti cestovní pokrývky, koberce, podložní prádlo atd. v celek a jím prostrčiti tyče; dva mladé stromky s oříznutou korunou spojiti řemeny, provazy, slaměnými víchy, ratolestmi atd. do formy nosítek a p.

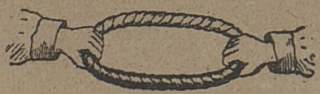
Má-li se těžce poraněný zdvihnouti z místa úrazu neb položiti na nosítka (obr. 216), přistoupí k němu dva pomocníci ze stran, kleknou na jedno koleno, podstrčí paže pod jeho zády a stehny a zvolna jej zdvihnou. Může-li ovine pacient své paže o jejich šíji. Třetí osoba podporuje partii poraněnou. Na nosítkách musí spočívati pevně. Nosiči vykročí nohama nestejnýma, aby se nosítka příliš nekolísala. V nutném případě a na krátkou vzdálenost může býti zraněný odnesen i na rukou, jak vidno na obr. 217—220, anebo na „věnci“ upleteném z řemení, provazů, slámy atd. (obr. 221.). Musí-li se k dopravě použíti vozu, pak musí býti těžce poraněnému ustlá-

Obr. 217

Obr. 218

Obr. 219.

Obr. 220.



Obr. 221.

no co nejměkčeji a poraněná část co nejlépe chráněna. Lépe než vůz hodí se k transportu sáně. Při silném krvácení, poranění lebky, ranách v hrudi a břiše má se dle možnosti rychle zavolati lékař.

M. OCHRANNÉ OBVAZY (obr. 222—233).

Těm lze se nesnadno přiučiti ze knih. K obvazovým účelům používá se trojcípých šátků, as 130 cm dlouhých a 90 cm širokých (obr. 212, a b jest delší strana, c jest její střed, d protilehlý cíp) neb přeložených větších ubrousků. Pouhým složením šátku lze si upraviti obvitek. Z nouze možno k tomu použíti každéhokoli šatu, rozstříhaného prádla, zástěr, pracovního oděvu atd.

Šátek na rameno (obr. 212 a 213)

slouží k upevnění paže a ruky. Trojcípý šátek přiloží se tak, aby cíp a přesahoval rameno strany zdravé, cíp d loket paže poraněné, načež konec b vede se přes rameno strany poraněné, aby se s cípem a na šíji svázal v uzel. Cíp d přehodí se přes loket a upevní krycí jehlou. Předloktí, jakož i ruka spočívají v šátkovém obvazu naprosto pevně; dlaň jest obrácena dovnitř, palec nahoru. Není radno činiti úvazek příliš krátce, aby rameno nebylo příliš vzhůru přitaženo. Z nouze možno též předloktí upevniti přehozeným cípem kabátu (obr. 214). Při poranění na ruce může býti rukáv přišpendlen jehlicí ku kabátu nebo se ruka jednoduše vsune pod kabát mezi knoflíky.

Obvazy na ruku a nohu

naznačeny jsou v obrazcích následujících:

Obr. 222.

Obr. 223.

Obr. 224.

Obr. 225

Obr. 226.

Obr. 227.

Obr. 228.

stočených obvitků (obr. 229—231)

započínáme zprvu několika kruhovitými oviny středních partií ruky (obr. 229), které pak vícekráte skřížíme, načež končíme několika okruhy (b) u kloubu zápěstního; konec obvitku prostřihneme as v délce ruky a vzniklé tak pruhy svážeme dohromady. Podobně učiníme i u nohy (obr. 230).

Takovýto obvaz ovinový však dostatečnou měrou nepřiléhá, není-li dotyčná část těla rovnoměrně silná. V tom případě ovineme úd nejprve několika prstencovými závity (obr. 231 a), tak že začátek obvitku je bezpečně upevněn, načež pokračujeme v ovíjení tím způsobem, aby předchozí vrstva vždy byla poněkud přikryta páskou následující. Na místech, kde objem končetiny počíná mohutněti, tu obvitek častěji přehneme o palec ruky levé.

Obr. 229.

Obr. 230.

Obr 231.

Obvaz brady (obr. 232)

děje se tím způsobem, že složíme dva trojcípé šátky (1 a 2) v tak zvanou „kravattu". Střed spodní (1) přijde pod bradu, uzel na temeno; střed svrchní (2) nasedá v předu na bradě, uzel pak v šíji.

Obr 232.

Obr. 233.

Ochranný obvaz hlavy (obr. 233)

slouží k upevnění obkladů při poranách hlavy. Trojeípý šátek (obr. 212) přiloží se tak, aby cíp **c** přišel na temeno, **d** do šíje, načež se **a** s **b** sváží pod bradou. Na to uchystanou kravatku (2) vedeme od záhlaví k čelu a zde ji zavážeme.

Vyšetřování moče.

Aby se poznala reakce kyselá nebo zásaditá (alkalická).

Nemění-li barvu není ani kyselá ani alkalická, ale neutrální.

Zahřejeme moč do varu a přidáme 1 až 2 kapky zřed. kyseliny octové. Zůstane-li zákal na dně, je důkaz bílkoviny podán.

Barví-li se modrý papír červeně, je moč kyselá.

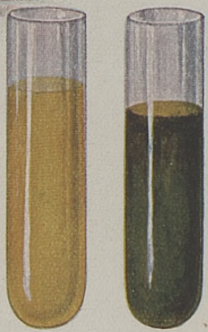
Barví-li se červený papír modře, je moč alkalická.

Moč s bílkovinou (zákal u dna).

1 2

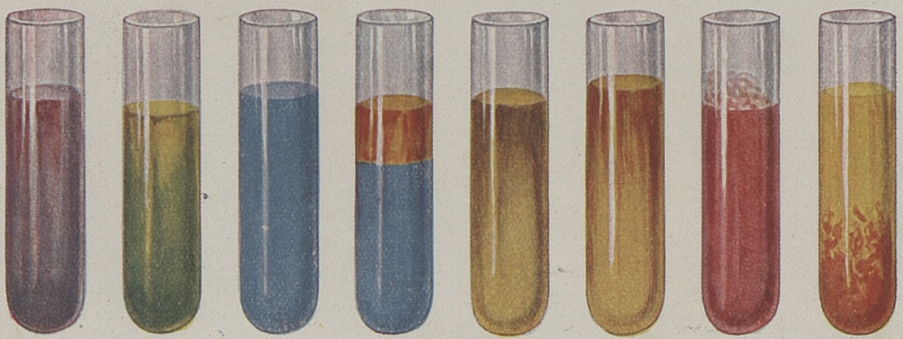
Červená usazenina kyselé moči (brousky).

Odlitky kanálků t. zv. cylindry při cukrovce a žloutence.



3 4

Bílé krvenky a bakterie při tuberc. měchýře.



5 6 7 8 9 10 11 12

. Moč normální. 2. Světlá: při cukrovce a ledvině scvrklé. 3. Tmavá: při zánětu ledvin a horečce. 4. Hnědá až černozelená při chorobě ater a žluče. 5. Cerv. fial.: při otravě trionálem a sulfonálem. 6. Moč bez cukru, nerozpouští při vaření siran měďnatý, žlutozelené zbarvení (Trommerova zkouška). 7. 8. V moči obsahujícím cukr tvoří se modrý hydrát kyslič. měďnat., který při vaření sráží se v barvě žlutočervené. 9. Nylanderova zkouška na cukr. 10. Zkouška Moorova. 11. Diazová reakce. 12. Hellerova zkouška na krev.

Zkoušení moče.

Aby druh nějakého onemocnění poznal, používá lékař různých způsobů vyšetřovacích. Nejenom, že z průběhu nemoce, měn horečky a vyšetřováním vnitřních orgánů cenné poznatky se činí, ale i vyšetřováním a zkoumáním krve. moče, lejna. míchy a t. d. Všecko toto dohromady, promyšlené a správně rozpoznané dá celkové poznání druhu onemocnění a pak jest teprve možno způsob léčby dle všeobecných pravidel, diety a užívání léků zaříditi.

Nás zajímá v předloženém jen výsledek zkoumání moče a vzláště otázka, v jaké míře tímto spůsobem máme možnost nemoce rozpoznávati. Abychom si jasný, názorný pojem zjednali, musíme především blíže na vznik moče. místo tvoření a způsob odtoku poukázati. K udržování a zachování vývinu lidského i zvířecího těla jest prvním předpokladem přiváděti, stále a stále nové látky tělu ve způsobě různých potravin, které žaludek ku sílení těla zpracovává. Nepotřebné látky a trusky opouštějí rozličným způsobem tělo jako: dechem, potem, močí a lejnem. Zvláště močí odchází největší část zpracované a nepotřebné bílkoviny. Tak jako každá změna látek t. j. přijímání každého druhu potravin, jejich zpracování jakož vylučování zpracovaných a nepotřebných, závisí od normální činnosti lidského organismu jak ji u zdravého člověka vidíme nebo od poruchy v čase nemoci vždy také změnou skladby moče se jeví.

Jednou obsahuje moč větší množství neupotřebených a nezpracovaných zplodin rozkladu a sice tehdy, když výměna látek jest zvýšena, jako ku příkladu v horečce, nebo též při malém množství tekutiny, která by neupotřebené části přijímala jak to bývá při trpění žízně, zdržování se pití aneb při rozličných nemocech. Moč se objevuje pak tmavě zabarvená. Jindy zase najdeme v moči menší množství rozpuštěných součástí. Dle toho jest moč světlá, někdy čistá jako voda a její specifická váha (t. j. rozdíl 1 litru vody [1000 gr.] k 1 litru moče [1015—1020 gr.] váhy) bude menší. Váha moče může u rozličných nemocí pod 1015 klesnouti. u jiných přes 1020 stoupnouti. Průměrně obnáší u zdravých 1015—1020. Nebo také se mohou, a to jest vzláště při našem pozorování, důležité součástky v moči nalézati, které v normálním stavu v ní obsaženy nejsou. Tyto přimíseniny lze mnohdy již pouhým okem rozpoznati, jako krev a barvivo žluční nebo se prozrazují zápachem, jako aceton. Většinou jest ale vzdor tomu zapotřebí chemického prozkoumání, někdy též i ještě drobnohledného (mikroskopického) vyšetření. Odkud přicházejí nepravidelné součástky do moče?

Musíme dvě rozličné cesty uvážiti. K lepšímu však porozumění předem ještě několik slov. Jak již shora uvedeno, odchází močí největší část rozkladu bílkovin. Moč proudí pak močovodem do měchýře, odkud v pravidelných oddílech libovolně močovou trubicí vypouštěna bývá. Nemoce, které v oblasti této cesty vzniknou, není za těžko také v moči rozpoznati. Mimo této veliké skupiny nemocí, které často výlučně jen důkladným prozkoumáním moče lze rozpoznati, jsou ještě různé jiné, které docela jinde na různých jiných místech

těla svůj vznik mají a přec prozkoumáním moče zjištěny býti mohou. A zase pro jiné nemoce podává prozkoumání moče alespon cenné výsledky, které při poznání churavosti oceněny býti mohou. Jednotlivé vyšetření moče na přimíseniny chorobné až na některé výjimky není tak těžké, aby i laik toho použíti nemohl. Ovšem někdy se nemůžeme bez rady odborníka obejíti. Vzláště vyšetřování přimíseniny bílkové nebo cukru hroznového, které nejvíce se provádí, jest lehké a od každé osoby proveditelné.

Zkoumání moče dělí se na různé oddíly a každý díl má pro výsledek stejně důležitý význam.

1. Prohlídka.

Při té zjistíme barvu (bílou, žlutavou, hnědou, červenou, černou) a odhadneme množství. Při tom jest velice důležité, na to dáti pozor, mnoholi moče ve 24 hodinách vypustíme, jak často a jaké množství vždy. Někdy po dlouhých přestávkách mnoho, někdy také pocitujeme stálé nucení a vypouštíme málo. Dále hledejme zda jsou v moči pevné součástky, jako ledvinové nebo měchýřové kaménky a sole.

2. Specifická váha.

K docílení správného závěru o množství přimísených součástek, stanovíme specifickou váhu.

3. Zkoušení zápachu.

Jak již shora podotknuto, má moč ku normálnímu aromatickému zápachu často vzláštní přimíseniny, které často na stávající již churavost poukazují.

4. Chemické vyšetřování.

Chemické vyšetřování má předně ukázati, jakou reakci moč má. Normální je kyselá. V tomto případě červený lakmusový papír, který k tomu účelu upotřebiti musíme, se nezmění, ale modrý lakmusový papír zčervená. Nebo je moč alkalická. Pak nastane opačný proces zbarvení. Červený lakmusový papír zbarví se do modra a modrý zůstává modrým. Zřídka jest působivost obojetná, t. j., že modrý lakmusový papír zčervená i červený zmodrá. I když výsledek tehoto zkoumání ničím podstatným ku rozpoznání nemocí přispěti nemůže, jest to přec důležité, protože moč s reakcí alkalickou někdy potřebujeme kyselou pro další postup vyšetřování.

Pak přichází vyšetřování cizích přimísenin.

Hlavně mohou tyto sestávati.

1. z bílkoviny
2. z krve
   a) ve formě nezměněných krevních tělísek
   b) ve formě rozpuštěného barviva krevního
3. barvivo žlučné
   a) (žlučina rubínová), bilirubin
   b) (žlučina močová), urobilin
   c) (žlučina verdinová) biliverdin
4. cukr hroznový
5. aceton
6. kyselina acetylová a oxykyselina máselná
7. bílá krevní tělíska ve velkém množství (viz obrázek 15)
8. nesčíslné buňky a sole ve formě krystalové
9. bakterie (viz obrázek 15)
10. odlitky močových kanálků (viz obrázek 14), válec

První díl cizích přimísenin (1—6) zjistí se chemickým zkoumáním, druhý díl (7—10) drobnohledným.

5. Drobnohledné (mikroskopické) vyšetřování.

Tento díl zkoumání moče má zajisté veliký význam, jest ale nejtěžší a vyžaduje zevrubného studia, proto chci jej v mém pojednání jen tak dalece předvésti, jak jest to ku porozumění zapotřebí. Někdy rozhoduje vůbec jen drobnohledný nález a umožňuje jedině přesné poznání choroby.

Podívejme se nyní na nástroje, které ke zkoumání jsou potřebné:

1. močoměr ke stanovení specifické váhy
2. vysoký skleněný cylindr k měření
3. k chemickému vyšetřování:
   a) skleněný kalíšek (viz obrázek 1—3)
   b) dvě zkoumavky (viz obrázek 5—12)
   c) lihový kahánek (viz obrázek 4)
   d) nálevka
   e) filtrační papír
   f) červený a modrý lakmusový papír
   g) kvasoměr
4. ku drobnohlednému (mikroskopickému) zkoumání:
   a) drobnohled (mikroskop) ke hledání bakterií, se silným zvětšovacím sklem s potřebnými k tomu barvícími prostředky
   b) více podložních sklíček
   c) skleničku s víčkem (misku)
   d) skleněnou rourku (pipetu).

Chemické prostředky ku vyšetřování potřebujeme:

1. kyselinu octovou, případně dusičnou (důkaz bílkoviny)
2. draslo nebo louh sodový (důkaz cukru)
3. síranu mědn. roztok (důkaz bílkoviny a cukru)
4. Nylanderův (vismutový) roztok (důkaz cukru)
5. chloroform (důkaz barviva žlučného)
6. chlorid železitý (důkaz barviva žlučného)
7. Ehrlichovo Diazoreagens I. a II. (zvláště při tyfu, hlavničce)
8. nitroprusid natria roztok (důkaz acetonu)
9. Fehlingův roztok (důkaz cukru).

Dříve než počneme nějakou chorobu v moči hledati, musíme nejdříve znáti moč pravidelnou (normální), denní množství, barvu a z čeho sestává. Denní množství obnáší asi: 1500—2000 ccm u mužů, 1000—1500 ccm u žen. Specifická váha moče kolísá, a my ji můžeme při 1010—1030 gr. (při 15 stupních Celsiových) ještě pravidelnou zváti, když žádné jiné známky na vzláštní ochuravění neukazují. Barva jest světle žlutá a reakce v právě vypuštěném stavu jest kyselá. Nejhlavnější součástky moče jsou:

1. voda
2. močová kyselina (viz obrázek 1 a 13)
3. fosforečnany
4. málo čpavku.

Různými přimíseninami, o kterých jest v předešlém zmínka, obdržíme při ochuravění rozličné sobě odporující výsledky výzkumu. Dle toho můžeme na určité poruchy v organismu lidském souditi, které nám umožňují, zároveň s některými jinými projevy choroby způsob onemocnění zjistiti. Při chorobě ledvin a močovodu samotného jest vyšetření moče rozhodujícího významu. Při tomto krátkém všeobecném popisu vyšetřování moče, jest důležitost, jakou této zkoumací methodě připisujeme, lehko pochopitelná. Abychom docílené výsledky také s jistotou upotřebiti a další zaříditi mohli, jest první podmínkou zkoumání moče zcela přesně předsevzíti a vždy dle předpisů svědomitě prováděti. Že ty přístroje, které k tomu potřebujeme, v nejlepším pořádku a velice čisté vždy býti musí, rozumí se samo sebou.

Nyní obraťme pozornost naši k jednotlivým způsobům vyšetřování, abychom pak význam těch rozličných přimísenin v moči různých nemocech vytknouti

mohli. Předně denní množství moče, které může z pravidelného množství asi $1^1/_2$ litru vzrůsti na 10, ba dokonce 20 litrů. V nejvyšších stupních jest to právě při diabetes insipidus, onemocnění, jehož nejhlavnějším příznakem právě toto veliké množství moče jest. Při této nemoci jest barva moče bledá, a specifická váha nepatrná (as 1005). Když jiné cizí přimíseniny, jako bílkovina a cukr schází, jest záměna s jinými nemocemi skoro vyloučena. Při úplavici cukrové jest o něco pravidelného množství moče více a najdeme v ní proti nemoci diabetes insipidus jako příznak, cukr. Rozmnožení denního množství moče stává se též, když silné vodnatelnosti v dutině prsní nebo přišní se objevily, které vyssány a vyloučeny bývají. Z nemocí močového ústrojí ukazují jisté nemoce ledvinové týž obraz.

Při zimnici čili horečce jest množství vypouštěné moče zmenšeno proto, poněvadž jistá část vody vychází z těla kůží jako pot a také plícemi jako vodní pára. Při silném průjmu (běhavce) vzláště choleře odvádí se vlivem tohoto onemocnění tělu mnoho vody, takže množství moče může skoro nic obnášeti, a to jest špatná předzvěst. Dále při zánětu ledvin se množství moče též zmenší, protože churavé ledviny mohou jen částečně pracovati. Při vadě srdečních chlopní jest zmenšení množství moče znamením, jehož si všimnouti musíme.

Abychom specifickou váhu zjistili, vnoříme močoměr do cylindru, moči naplněného. Teplota moče musí obnášeti 15 stupňů Celsiových a abychom zároven též přesnost výsledku docílili, musíme moč ku měření vzíti z celkového denního množství protože specifická váha jednotlivých oddílů denních kolísá.

Při mnohých ledvinových onemocněních, při zánětu pánve močové jakož i při zmíněném diabetes insipidus bude specif. váha moče nízká, tedy pod 1015.

Vysoká váha 1030 a ještě více, jest provázející známkou úplavice cukrové. Zde jest příčina v této více méně silné přísadě cukru hroznového odůvodněna. Při zimnici (horečce) jest specif. váha též dílem zvýšena, za to ale množství moče skrovnější. U srdečních chorob s vodnatelností poskytuje moč podobný úkaz.

Co se týče barvy moče, stává se tato při větším zhuštění tmavší. Mimo toho může býti rozličnými přimiseninami změněna. Tak nacházíme moč u nemocných, kteří žloutenkou trpí, tmavě žlutohnědě zabarvenou. Tato změna spočívá na přimísení barviva žlučního (bilirubín) což chemicky též dokázati můžeme. Jiné barvivo žluční, urobilin, zbarví moč světle hnědě až hnědě. Najde se u rozličných chorob jater, u kamenů žlučových a mnohých onemocnění horečnaté povahy a onemocnění, při kterých výlev krve se objevuje. Moč zbarvenou jak červené víno, shledáváme při různých otravách, ku příkladu: spacími prostředky, trionalem a sulfonalem a látka, která toto zbarvení způsobí, jest haematoporfyrin, který můžeme chemicky zjistiti.

Když jest krev v moči, jest tato kalná, zbarvená jako voda z masa, t. j. červená a při tom měnivá do zelena. Mnohé léky způsobují též změnu barvy moče, což však nic neznamená. Větší význam mají viditelné pevné součástky v moči, jako hlen a sražené sole. K jich vyšetření radím použíti drobnohledu.

Jak již shora uvedeno, není reakce moče rozhodující důležitostí. Ovšem ukazuje silná alkalická reakce při kalné moči na chorobu měchýře, vzláště když již v čerstvě vypuštěně patrný čpavkový zápach cítíme. Tento čpavkový zápach pochází od rozkladu moče účinkem bakterií, který obyčejně silně cítíme, když moč necháme, vzláště v teple, státi. Někdy počíná tento proces již v těle a tu musí naší pozornost na se obrátiti.

Jiný zápach moče se objeví, když jest v ní aceton přimísen. Tato látka se objevuje jen u těžkých případů onemocnění úplavicí cukrovou.

Moč má vzláštní ovocný zápach. Tento příznak stačí již samotný ku zjištění nemoce.

Než přejdeme k rozličným přimíseninám chorobným k moči normální, to jest k moči zdravého člověka a než tyto bližšímu pozorování podrobíme, musíme především věděti, co v normální moči jest obsaženo. Moč sestává z rozličných kyselin a básí, které ve formě solí dají se dokázati. Kyseliny obsahuje: kyselinu uhličitou, solnou, sírovou, močovou a mnohé jiné; z básí: natron, draslo, čpavek, vápno, hořčík (magnesia), močovinu a t. d. Jak již jsem se zmínil, převyšují při obyčejné stravě kyseliny, takže reakce moče pravidelně jest kyselá. Tato kyselá reakce jest důležitá, protože při rozličných chemických výzkumech musí moč teprve uměle žíravou (alkalickou) býti připravena, aby byl jistý výsledek docílen.

Bílkovina.

Jako přimíseninu v moči najdeme velice často bílkovinu, což má různé příčiny. Nejčastěji vyměšování bilkoviny ukazuje na ochuravění ledvin a to různé druhy zánětu ledvin, které hlavně zkoušením moče od sebe rozeznati můžeme. Při vážnosti těchto chorob a jejich dalekosáhlém vlivu na zdraví ba i život onemocnělého, jest vždy při nálezu bílkoviny v moči největší opatrnosti třeba a musí se rozhodně nemocný důkladně všeobecné tělesné prohlídce podrobiti, aby se druh onemocnění správně zjistiti mohl. K nemocem ledvin a cest močových přidružují se onemocnění, která poruchou oběhu krve s vyznačují, jako ku příkladu srdeční nemoce některé, při kterých bílkovina v moči se nalézá, totéž také při horečce. Musíme ve všech těchto případech obvzláště na doprovázející příznaky pozor dáti, jako: vodnatelnost, obtížné dýchání, závrat a též i všeobecné tělesné prohlídce se podrobiti, protože někdy, jako u těchto těžkých onemocnění, kterým musíme pečlivou pozornost a ošetřování věnovati, také se u zdravého bílkovina v moči najde. Po tělesném namáhání, jako dlouhých pochodech, plováním, ochlazením, může se přechodně bílkovina v moči objeviti, což však nemá žádného významu.

Jak se přesvědčíme, že bílkovina v moči jest?

K tomu slouží různé cesty. Nejjednodušší jest, když moč vaříme. Poněvadž bílkovina při vaření se sráží, objeví se nám jako zákal a usedlina barvy žluto-bílé (viz obrázek 2). Předpokládá se, že moč před vařením byla zcela čistá. Není-li, musí se před tím filtrovati. K tomu vezmeme malou nálevku, do níž vložíme filtr. papír. Pak ohříváme moč ve zkoumavce až do varu, přidáme pak trochu zhuštěné kyseliny dusičné, nebo 1—2 kapky silně zředěné kyseliny octové. Zůstane-li zákal, který se při vaření utvořil, i po přidání kyseliny, jest to důkazem, že bílkovina v moči se nalézá (viz obrázek 5). Zákal, který však přidáním kyseliny se rozpouští, neukazuje na bílkovinu, nýbrž na fosforečnany a uhličitany.

Druhá zkouška, která i nepatrné množství bílkoviny nám zjistí, jest, použijeme-li kyseliny octové a ferrocyankali. Smísíme dosti kyseliny octové s močí a přidáme 3—5 kapek 10% ferrocyankaliového roztoku. Bílkovina i albumosy tvoří sraženinu, která často při malém množství teprve po několika minutách jest viditelná.

Biuretová zkouška. Přimísením louhu draslového musíme moč žíravou učiniti, to znamená, když ponoříme červený lakmusový papír, že zmodrá. Pak přidá se 1—3 kapky zředěného siranu mědnatého. Je-li albumosa nebo bílkovina v moči, obdržíme červeno-fialové zbarvení.

Zmíněné albumosy jsou bílkovině podobné látky. Jejich objeveníse v moči nemá podstatného významu pro rozpoznání jednotlivých nemocí, protože se i při různých nakažlivých nemocech též objevují, jako, ztrnutí šíje, zánětu plic a hnisání. Varem se nesráží.

Krev.

Jako druhá důležitá příměs moče, chorobu značící jest krev. Tato se může objeviti jako rozpuštěné nebo jako nezměněné krvinky. Při otravách chlorečňanem drasel., arsenovodíkem, nitrobenzolem, někdy chininem a kyselinou karbolovou. Dále při tyfu, spále, růži jakož i při větších spáleninách červené barvivo krevní odchází v takovém množství ledvinami, že se chemicky ba někdy i pouhým okem v moči zjistiti dá.

Proti tomu může krev z ledvin do močovodu se dostati a nezměněná v podobě červených krevních tělísek býti vymočena. Ne vždycky jest však krev viditelna. Drobnohledem dají se ovšem červená krevní tělíska dokázati.

Tato provázejí různé záněty ledvin, poranění ledvin a močovodu, kámen v ledvinách, nádory ledvin, kámen v měchýři, někdy jsou při zánětu měchýře, nádoru měchýře a kapavce jakož i při celkových krevních chorobách.

Když větší množství krve moči odchází, jest tato samozřejmě změněná. Ledvinové krvácení jest většinou mírné, za to ale stejnoměrné a dlouho trvající. Při kamenech objevuje se krvácení moče občasně. Čistá krev najde se často při nádorech. Krev se může ale již někdy v močovodu sraziti, tak že se pak krevní sraženina vymočí.

K důkazu krve v moči používá se hlavně cesty chemické. Těžším a co jen cvikem lze se naučiti, jest průkaz drobnohledem a spektroskopem.

1. Hellerova zkouška na krev v moči: Moč se musí předně sodnatým nebo draselnatým louhem smísiti, aby se stala silně alkal. Při vaření, je-li krev v moči, tvoří se hnědočervená sraženina. Při tom jest dbáti toho, aby nemocný dva dni před tím nepožíval listí senny, santoninu nebo rebarbory. V tom případě obdržíme již červené zbarvení moče jakmile louhu přidáme. (Viz obrázek 10).

2. Quajaková zkouška. K této zkoušce použijeme moč okyselenou, to znamená, modrý lakmusový papír musí se červeně zbarviti. Pak tuto moč vaříme a vlijeme zvolna, stále míchajíce do čerstvě připravené smíšeniny, která sestává ze stejných dílů alkoholické quajakové tinktury a starého terpentinu, obsahujícího ozon. Je-li krev v moči obsažena, zbarví se tato do modra, někdy ale po delším míchání.

Barvivo žluční.

Přejde-li barvivo žluční z jakékoli příčiny do krve, dá se pravidelně v moči zjistiti. Stává se to ku příkladu, když se zamezí odtok žluče kaménkem. Tím se dostane barvivo žluční do různých ústrojí i kůže a vyvolá žluté zbarvení její a dle této hlavní značky obdržela nemoc tato jméno žloutenka. Hlavní důležité části barviva žlučného jsou: bilirubin, biliverdin jakož i urobilin.

Jak již shora uvedeno, dostane moč při větším množství barviva žlučního nápadné zabarvení, kteréž jistě poznáme. Chemicky zkoumáme moč hlavně tenkrát, máme-li malé množství zjistiti. Počínáme si takto:

1. Zjištění bilirubinu dle Gmelina:

Po stěně šikmo nakloněné zkoumavky, ve které se nachází trochu moče, necháme splynout několik kapek zhuštěné kyseliny dusičné, ku které jsme přidali ještě trochu dýmavé. Kyselina dusičná projde močí a usadí se na

dně zkoumavky. Je-li bilirubin v moči, utvoří se v místě, kde se kyselina dusičná moče dotkla, barevný kroužek, který z barvy zelené do fialové, červené a žluté, přechází. Bílý kroužek není důkazem.

2. Chloroformová zkouška (viz obrázek 11).

Do zkoumavky nalijeme stejné díly moče a chloroformu a dobře smícháme. Je-li barvivo žluční v moči, smísí se s chloroformem, který se pak jako žlutá těžší tekutina na dně usadí.

3. Zkouška s jod-jodkali roztokem.

Tento roztok, je-li barvivo žluční v moči, tuto barví do zelena.

4. Drobnohledný výzkum. Zcela malé množství barviva žlučního, dokáže se drobnohledem, zažloutlým zbarvením v moči se nacházejících válečků.

Další barvivo žluční jest urobilin. Dá se u většiny jaterních nemocí při vstřebání výlevů krve a někdy též při onemocnění horečnatém dokázati. Upotřebíme k tomu Schlesingrovo zkoumadlo, které se stejným dílem k moči přidává. Toto zkoumadlo skládá se z 10 gr octanu zinečnatého, rozpuštěného ve 100 ccm líhu (alkoholu). Když pozorujeme po 24 hodinách moč ve zkoumavce, kterou držíme proti černému pozadí a vidíme v ní zelený svit, jest zjištěno, že je urobilin v ní obsažen.

Cukr.

Právě tak jako zkouška na bílkoviny, jest důležitá při každém ochuravění zkouška moče na cukr. Tím jménem jest vždy míněn cukr hroznový, který je při úplavici cukrové význačnou součástkou moče. Podle toho jaké množství se v moči nalézá, jest nám možno, jistý úsudek o vážnosti onemocnění si učiniti. Proto jest důležito, když cukr v moči vůbec zjistíme, vedle toho určiti též jeho množství. Cukr v moči neznamená však ještě onemocnění úplavicí cukrovou, neboť může se u zdravého při požití množství cukru též objeviti, kterýžto úkaz zmizí potom ale zase rychle. Naproti tomu jest stálý obsah cukru v moči při stravě cukruprosté známkou diabetes mellitus, úplavice cukrové. Třeba rozeznávati objev cukru v moči při současně stávající tučnatosti, jaterní chorobě, zvápenatění tepen, Basedovské nemoci, jakož i různých nervových chorob. Cukr z moče zmizí ihned, když jej z pozívatin vyloučíme.

Nejjistější zkouška na cukr, jest zkouška kvašením. Přidáme k moči kousek čerstvého lisovaného droždí velký jako hrách a naplníme tím kvasoměr tak, že kolmé rameno rourky úplně jest vyplněno. Rourku uzavřeme několika kapkami rtutě a postavíme na teplé místo. Již po několika hodinách, je-li cukr hroznový v moči, počne se tvořiti plyn, který se v bublinkách ukazuje a také tím, že v kolmé části rourky nad močí se počne tvořiti prostor plynem naplněný. (Kvasoměrová rourka má podobu velkého U, jehož jedno rameno jest uzavřeno.)

Abychom v moči množství cukru zjistili, použijeme místo obyčejného kvasoměru Einhornova sacharometru (cukroměru) s týmž použitím, jako při prvém. Na tomto cukroměru jest nám možno dle stupnice na něm označené, přímo množství cukru určiti.

Böttcherova zkouška.

Smísíme stejným dílem moč se sodovým roztokem a přidáme docela molou část bismutum subnitricum. V této směsi, je-li cukr v moči, ukáže se v krátkém čase černá usedlina (viz obrázek 9). Místo sodového roztoku a bismutum subnitricum můžeme také Nilanderova zkoumadla použíti.

Fehlingova zkouška.

Ku zkoušce této smísíme stejným dílem Fehlingovo zkoumadlo č. 1 s číslem 2, přidáme k tomu 2 díly vody a svaříme. Pak přidáme k této tekutině, která čistá býti musí, malé množství moče, kterou jsme před tím v jiné zkoumavce zavařili. Žlutočervená usedlina dokazuje přítomnost cukru hroznového.

Trommerova zkouška (viz obrázek 6, 7 a 8).

Moč smísíme s jednou třetinou louhu a přidáme k tomu pozorně as 2 kapky 5% roztoku síranu měd. Ke dnu padnou světlemodré vločky hydrátu mědnatého. Není-li cukr v moči, při míchání se tento hydrát nerozpustí. Je-li ale cukr (také čpavek a t. d.) v moči, rozpouští se lazurově modrou, při obsahu bílkovin, fialovou barvou. Pak přidáváme tak dlouho síranu měd. k roztoku, až právě malý zbytek nerozpuštěného hydrátu zbude. Když toto nyní ohřejeme, objeví se při přítomnosti cukru hroznového červená nebo zlatožlutá sraženina. Tato zkouška nepřesvědčuje, když tekutina se jen odbarví nebo se sraženina teprve při vaření aneb při ochlazení utvořila.

Jako další přimíseniny při úplavici cukrové objevují se, aceton, kyselina acetylová a oxykyselina máslová. Protože objevení se acetonu v moči ukazuje na stav životu nebezpečný, nabývá jeho poznání v moči velké důležitosti. Upotřebíme k tomu rozředěného roztoku chloridu železitého, který po kapkách do moče přidáváme. Je-li kyselina acetylová a tím též aceton v moči, tvoří se bělošedá usedlina při současném burgundskočerveném zbarvení tekutiny.

Aceton samotný můžeme zjistiti pomocí roztoku nitroprusidnatria, který v málo kapkách přidáme a současně učiníme moč alkalickou přidáním silného natronového louhu. Moč se zbarví při tom do červena. Přidáme-li několik kubických centimetrů kyseliny octové, musí toto zbarvení v moči u zdravého zmizeti. Při obsahu acetonu přechází červené zabarvení do karmínového, až do purpurové červeni.

Důležito jest, při tom si připomenouti, že po užívání různých léků chloridem železitým podobné úkazy a zbarvení se objevují ku př., po užití antipirinu, salicylu (aspirinu) nebo třísloviny (taninu). Chceme-li cíle dosáhnouti, musíme předem moč s éterem protřepati. Aceton přechází z moče do éteru a když pak tuto éterickou smíšeninu zkoumáme, obdržíme týž výsledek, jako při zkoumání moče.

Leucin, tyrosin.

Rozloží-li se větší množství bílku v těle vlivem jedu, ku př. kostíkem nebo při těžkých nakažlivých nemocech a při prudké žluté atrofii jater, najde se v moči leucin a tyrosin, obojí zplodiny rozpadu bílkovin. Nejjednodušší prostředek ku jich poznání jest drobnohled. V obrázku se objeví: leucin jako žluté kuličky s mastným leskem, tyrosin jako svazeček jehliček, někdy kulovitě seskupených.

Objevení se těchto dvou látek v moči jest vždy významné a vyžaduje přesného prozkoumání a léčby stávající choroby.

K drobnohlednému zkoumání vezmeme, nejlépe skleněnou rourku (pipetou) něco z usedliny, která se usadí, když necháme moč nějakou dobu státi a dáme jednu kapku na čisté sklíčko podložní a přikryjeme krycím sklíčkem. Pak pozorujeme při prostředním zastínění viditelné součástky, jako buňky, krevní a hnisavá tělíska, krystaly a p.

Ehrlichova diazová reakce.

K tomu upotřebíme diazo-zkoumadla I a diazo-zkoumadla II. Vezmeme 10 ccm roztoku číslo I, do toho 2—3 kapky od čísla II, pak přídáme totéž množství moče a osminu celkového množství čpavku. To vše dobře promísíme. Má-li nám reakce přesvědčivě ochuravění dokázati, barví se tekutina tato více nebo méně červeně, vzláště pěna při mísení povstalá.

Tuto reakci (jen červená rozhoduje, né hnědá) shledáváme především při tyfu. Přec ale musíme, abychom jistoty nabyli, vždy ještě jiné známky onemocnění pozorovati, jako zleněni tepu, průběh horečky a j. v. Zvláštní důležitosti nabývá Ehrlichova diazoreakce k rozeznávání tuberkulosy blan mozkových a všeobecné otravy krve. Při těžké tuberkulose, zánětu plic, spalničkách, je výsledek kladný, nikdy ne při zánětu mozkových blan a růžovce.

Když jsme z předešlého poznali hlavní chemické vyšetřovací methody, jest nám ještě několika slovy se zmíniti o drobnohledném zkoumání moče. To nám umožňuje též lučebně dokázané látky poznati, které jako pevné součástky v moči se objevují. Tyto jsou často tak malé, že je pouhým okem nevidíme. Někdy však nacházíme ojedinělé větší součástky jako ledvinové a měchýřové kaménky, které beze všeho jsou nápadné, nebo malé drobnohledné části, které v takovém množství se objevují, že je též poznati můžeme, jako ku příkladu tak zvaná cihlová moučka (viz obrázek 1), která se v moči usadí, vzláště když vystydne, a možno ji pozorovati při horečnatých nemocech a po silné tělesné námaze. Tato usedlina, která větším dílem má žlutočervenou barvu, nemá dalšího významu a rozpustí se sama sebou při vaření, případně přidáním draslového louhu. Tato cihlová moučka objeví se v drobnohledném obrázku jako beztvarý prášek. Naproti tomu najde se v moči volně kyselina močová v podobě krystalů, které beze všeho dle jejich podoby poznati můžeme. Označujeme je jako hřebínky a brousky (viz obrázek 13). Dále nacházíme krystaly v podobě ježatých plodů močanu amonatého a krystaly v podobě obálky listovní, štovanu vápenatého. Močan nacházíme v moči rozložené a objevení se jednotlivých krystalů štovanu vápenatého nemá žádného významu.

V chorobně změněné moči máme buňky, hlavně červená krevní tělíska a hnisová tělíska a tyto dvě přímíseniny se objevují skoro vždy při rozličných onemocněních ledvin a močovodu (viz obrázek 15). Vedle toho nacházejí se rozličné podoby močových válců. Válce tyto jsou odlitky močových kanálků. Ony skládají se z krevních součástek, ledvinových buněk a také ze vzláštních látek, které se v ledvinových buňkách tvoří. Nacházíme takové válce výminečně jen v moči zdravého, naproti tomu ve velikém množství u mnohých ledvinových nemocí, při těžké úplavici cukrové (v tom případě jsou velice špatným znamením) jakož i při žloutence. Z předešlého jest patrno, že přítomnost válečků v moči (viz obrázek 14) musí býti vždy pohnutkou k důkladnému pozorování nemoce. Všeobecně jest nemoc těžší, čím více válečků se v moči objeví, ale to není pravidlem.

Dále musíme naší pozornost věnovati buňkám, které z cest močových pocházejí. Poněvadž mají různé podoby v jednotlivých dílech, můžeme dle nich místo onemocnění zjistiti. Vysoké buňky, tak zvané cylindrové, ukazují na ledviny, kdežto ploché buňky epithelové na onemocnění měchýře. Ku přesné viditelnosti jich můžeme užíti různých barevných method. Bezvýminečně nutné jsou tyto, když chceme bakterie, původce chorob, v moči zjistiti. Tento

průkaz větším dílem ku výzkumu tuberkulosních bacilů nutno provésti, protože v počátečním stupni ledvinové a měchýřové tuberkulosy, mimo zkoušky na zvířeti, jedině jistý důkaz nám podává.

K tomu účelu odstředíme moč, necháme jednu kapku na podložním sklíčku uschnouti tím způsobem, že destičkou přes lihový plamének pohybujeme, kápneme potom jednu kapku fuchsinu na to, barvíme 1—2 minuty, spláchneme vodou a barvíme ještě methylenovou modří. Po důkladném uschnutí kápnem jednu kapku oleje na to a pozorujeme drobnohledem. Tuberkulosní bacily se nám objeví jako malé, krátké, červené tyčinky, jiné buňky jsou modře zbarveny. Ovšem jsou ještě jiné podobné bakterie a ku přesnému zjištění musíme zkoušky na zvířeti použíti, která sestává v tom, že morčeti malé množství odstředěného obsahu naočkujeme a v krátkém čase tím způsobem u něho určitou tuberkulosu docíliti můžeme.

Jsou ještě jiné způsoby zkoumání, jako spektrální analysa, určení bodu zmrznutí a jiné, které dovolují další posudky stávajících nemocí nebo změn pravidelné měny látek. Jejich upotřebení přenecháváme však lučebnické pracovně. Pro nás stačí obyčejné jednoduché prohlédnutí moče a její lučebné prozkoumání, aby nám dala cenné pokyny poruch změny látek. Cím dříve tyto budou poznány, tím dříve v mnohých případech lze očekávati zlepšení zdravotního stavu a proto máme, jak to jen možno, co nejdříve prohlídce moče se podrobiti, protože v mnohých případech, jako počínajícího zánětu ledvin, vůbec jest prvním znakem stávající choroby, zjištěním bílkovin a válců v moči.

Musíme ke konci ještě upozorniti na to, že moč, která je prosta všelikých přimísenin chorobné povahy, není vždy jistým bezvýminečným znamením naprostého zdraví. Ne jenom, že někdy reakce scházejí, ale mnohá nemoc nemá vlivu na změnu látek, které v moči pro seznání chorobných zjevů jsou důležity, vzláště v prvních stupních.

Přehled obsahu moče při důležitých chorobách.

Množství moče: a) zmenšené: Žíznivost, horečka, průjem, zánět ledvin, slabost srdce.
b) zvětšené: Diabetes insipidus, scvrknutí ledvin, případně úplavice cukrová.

Specifická váha: přes 1020: při horečce, úplavici cukrové,
pod 1010: Diabetes insipidus, scvrknutí ledvin.

Barva: světlá, čirá: Diabetes insipidus, scvrknutí ledvin, při úplavici cukrové,
tmavá: při zánětu ledvin (prudkém) horečce,
hnědá až zeleno-černá: při jaterní a žluční chorobě,
červeno-fialová: při otravách trionalem a sulfonalem.

Červená krevní tělíska: Poranění močovodu, měchýřové nemoce, ledvinové kamínky, krvavý zánět ledvin, tuberkulosa ledvin a jiné ledvinové nemoce.

Barvivo krevní: Při jistých otravách, těžkých spáleninách, nakažlivých nemocech.

Bílkovina (zřetel na drobnohledný výzkum): Ledvinové záněty, malé množství při horečce, některé srdeční choroby.

Cukr: většinou při úplavici cukrové.

Barvivo žluční: při jaterních nemocech, urobilin při nakažlivých nemocech, mrtvici.

Leucin, tyrosin: při otravě fosforem, těžkých infekcích, žluté atrofii jater.

Diazo reakce: při břišním tyfu, zánětu plic, tuberkulose (špatné znamení), spalničce, sepsi nikdy ale při strnutí šíje.

Tuberkulosní bacily ukazují vždy na tuberkulosu cest močových.

Obsah II. dílu:

I. Oddělení:

Strana

Příčiny nemocí a prostředky léčivé 435

I. **O příčinách nemocí a ochraně před nimi** 435

II. **Nakažlivé choroby a škola** 457

III. **Léčení chorob činiteli přirozenými** 460

IV. **Účinky vody ve stavech chorobných** 467

V **Jednotlivé druhy vodoléčby a jich zvláštní působení** 477

A. Omývání a otírání 478
1. Částečné omytí a otírání 478
2. Otěr vlasmoruční 480
3. Vlhké odrhnutí a opleskání 480

B. Lázně 484
1. Lázeň celková 485
2. Lázeň o teplotě vzestupné s následujícím suchým zábalem 485
3. Polokoupel. Lázeň kartáčová 486
4. Lázeň sedací a trupová 487
5. Lázně na ruce 489

C. Procedury nožní 489
1. Večerní omývání nožní 490
2. Teplá lázeň na nohy 490
3. Studený otěr nohou a bérců 490
4. Studená lázeň na nohy 490
5. Chůze na boso ve vlhké trávě 491
6. Zahřívání nohou u nemocných ležatých 491

D. Polevy 491
1. Polev kolenní 494
2. Polev spodní 494
3. Polev svrchní 495
4. Polev hrudní 496
5. Polev zad 496
6. Polev celkový 497

E. Procedury o teplotě střídavé 497
1. Střídavá lázeň sedací 498
2. Střídavá lázeň nožní a ruční 498
3. Střídavé polevy 498
4. Střídavé polevy na žaludek, játra, slezinu, paže, nohy (atd.) 498
5. Střídavé omývání 498
6. Střídavé a vějířové sprchy 499

F. Sprchy 499

G. Zábaly (oviny, obklady) 500
1. Zábal celkový 502
2. Zábal suchý 506

Strana

3. Zábal tříčtvrtečný 506
4. Zábal poloviční 507
5. Zábal trupu 508
6. Břišní ovin Priessnitzův 509
7. Ovin ve způsobě T 510
8. Ovin hlavy 511
9. Ovin krční 511
10. Ovin ramenní, trojcípý a skřížený 511

H. Obklady (kompressy) a chladiče 514
I. Náčinky teplé. Horký kotouč 516
1. Parní kompressy 516
2. Záparné obklady trvalé 517
3. Náčinky horké a suché 517

K. Klystéry 517

L. Kloktání. Proplachování 521
1. Vyplachování úst 521
2. Kloktání prosté a střídavé 521
3. Proplachování nosu 522
4. Proplachování pochvy 522
5. Vyplachování žaludku 523

M. Přísady k lázním a zábalům 524

VI. Léčení parou a horkým vzduchem 526
1. Celková a poloviční lázeň parní 527
2. Napaření krajiny sedací 530
3. Parní lázeň v posteli 530
4. Parní lázeň na hlavu 531
5. Parní lázeň na končetiny dolní i horní 532
6. Napařování jednotlivých částí těla 533
7. Inhalování 533
8. Upotřebení horkého vzduchu 534

VII. Masáž a léčebný tělocvik 536
A. Masáž 537
B. Léčivý tělocvik 545

VIII. Léčení světlem 547
Lázně sluneční 551
Osvícení zhuštěným světlem slunečním 552
Elektrické lázně světelné a ozáření 553

IX. Léčení elektřinou 554

X. Lázně pískové 554

XI. Léčba dietou. Rostlinné šťávy a bilinné thé 556

XII. Suggesce a hypnosa 565

XIII. Domácí ošetřování 576

II. Oddělení:

Různé nemoci a jak se při nich chovati 598
1. Co nutno činiti při prudkých horečnatých onemocněních před příchodem lékaře, aby se předešlo nebezpečí 598

Strana

II. **Horečnaté nemoce nakažlivé (infekční)** 601
III. **Některé nemoce tropické** 634
IV. **Ošetřování kojenců a dítek** 644
V. **Výživa dětí** 655
VI. **Vady vývoje a nemoce novorozených. — Poruchy zdraví a choroby ve věku dětském** 674
VII. **Nemoce ústrojů dýchacích** 711
A. Onemocnění nosu 714
B. Onemocnění hrtanu 717
C. Onemocnění průdušnice a plic 719
VIII. **Onemocnění ústrojů zažívacích a pobřišnice** 742
A. Onemocnění dutiny ústní 744
B. Onemocnění hrdla a hltanu 746
C. Onemocnění jícnu 749
D. Onemocnění žaludku 750
E. Onemocnění střev 758
F. Hlísty 768
G. Onemocnění pobřišnice 772
IX. **Onemocnění jater** 774
X. **Onemocnění srdce a tepen** 779
XI. **Onemocnění sleziny** 792
XII. **Onemocnění orgánů močových** 793
XIII. **Onemocnění nervstva** 804
A. Onemocnění mozku 810
B. Onemocnění nervstva beze všech zřejmých změn anatomických (neurosy) 826
C. Onemocnění míchy 838
D. Onemocnění nervů 840
XIV. **Onemocnění oční** 843
A. Onemocnění očních víček 846
B. Onemocnění spojivky 846
C. Onemocnění rohovky 848
D. Onemocnění vnitrooční 849
E. Úrazy oka 850
XV. **Onemocnění uší** 850
XVI. **Onemocnění kůže a vlasů** 854
A. Stavy zánětlivé 856
B. Choroby kožní vzniklé rostlinnými neb živočišnými cizopásníky 864
C. Bujení kůže 866
D. Úchylky v odměšování kůže 867
E. Poruchy nervů kožních 867
F. Jiné choroby kožní 868
G. Choroby vlasů 870
XVII. **Onemocnění ústrojů hybných** 871
XVIII. **Celkové poruchy výživy** 874
XIX. **Různé dodatky** 889
XX. **Ze života ženského** 901
XXI. **Nemoci ženské** 926
XXII. **Choroby pohlavní** 933

Strana

XXIII. Vleklé otravy 944

XXIV. První pomoc při úrazech do příchodu lékaře 950

Čeho třeba v každé domácnosti i pracovně ku poskytnutí první pomoci 950

Důležité pokyny povšechné 951

Pokusy křísící 951

A. Stavy spojené s bezvědomím 953

B. Polknutí cizích těles 958

C. Popálení, opaření a poleptání 958

D. Otravy 960

E. Rány, krvácení, nebezpečí vykrvácení 961

F. Cizí tělesa v oku, nose a uchu 967

G. Zhmožděnny 968

H. Uskřinutá kýla 968

J. Vymknutí a vyvrtnutí 968

K. Zlomení kostí 968

L. Doprava poraněných 971

M. Ochranné obvazy 973

Barevné přílohy.

Tabulka 1. Svaly a cévy hlavy.
„ 2. Oběh krve člověka.
„ 3. Průřez srdce a některé choroby srdeční.
„ 4. Ústroje dýchací.
„ 5. Tabulka výživné hodnoty. I.
„ 6. Tabulka výživné hodnoty. II.
„ 7. Houby jedlé.
„ 8. Lázně.
„ 9. Zábaly.
„ 10. Byliny léčivé. I.
„ 11. Byliny léčivé. II.
„ 12. Byliny léčivé. III.
„ 13. Byliny léčivé. IV.
„ 14. Choroby dětské. I.
„ 15. Choroby dětské. II.
„ 16. Choroby plic.
„ 17. Choroby hltanu a chřtánu.
„ 18. Choroby zubní.
„ 19. Choroby žaludku.
„ 20. Choroby střev.
Tabulka 21. Cizopasníci.
„ 22. Choroby žluční, jaterní a močové.
„ 23. Vyšetřování moče.
„ 24. Choroby ledvin.
„ 25. Choroby mozku.
„ 26. Choroby nervové.
„ 27. Choroby oční.
„ 28. Choroby kožní. I.
„ 29. Choroby kožní. II.
„ 30. Ústrojí ženské pánve.
„ 31. Porod. I.
„ 32. Porod. II.
„ 33. Choroby ženské.
„ 34. Choroby syfilitické. I.
„ 35. Choroby syfilitické. II.
„ 36. Houby jedovaté.
„ 37. Byliny jedovaté. I.
„ 38. Byliny jedovaté. II.
„ 39. Zlomeniny kostí. I.
„ 40. Zlomeniny kostí. II.

Mimo to 233 černé illustrace v textu.

Opravy v textu barevných příloh.

Ve vysvětlení k velkému anatomickému modelu:

II. 64 a 65 ..... čti „Ledviny“ místo „Leviny“.
II. 48 až 66 ..... vynech postranní slova: „uprostředku“ až „nápředku“.
II. 131 a 132 .... čti „stěna“ místo „stěná“.
IV. 9 ..... čti „detový“ místo „déltový“.
IV. 15 a 16 ..... čti „hýždový“ místo „hýždový“.
IV. 34 ..... čti „poloblánitý“ místo „poloblanitý“.
IV. 40 ..... čti „Achillova“ místo „Achilova“.
V. 20 ..... čti „Rukoleť“ místo „Rukojet“.
VI. 66 ..... čti „Píšťala“ místo „Píštala“.
VII. 26 ..... čti „píšťalový“ místo „píštalový“.

V tabulce 2:
V obr. c..... čti „Slinivka“ místo „Slinovka“.
V obr. c..... čti „Červ“ místo „Cerv“.
V tabulce 3:
V titulní řádce ..... čti „srdeční“ místo „srdečni“,
Dolejí..... čti „papillární“ místo „papillarní“.
Dolejí..... čti „zánět osrdce“ místo „srdce“.
Dolejí..... čti „ztučnění“ místo „zlučnatění“.
V tabulce 4:
V titulu 3. obrázku ..... čti „Plíce“ místo „Plice“.
V tabulce 5:
Pod 3. obrázkem ..... čti „Čerstvé“ místo „Cerstvé“.
V tabulce 6:
Pod posledním obrázkem. čti „Líhové nápoje“ místo „Lihové napoje“.
V tabulce 7:
Pod prvním obrázkem ... čti „Žampion“ místo „Zampion“..
Pod devátým obrázkem .. čti „Šupinovka“ místo „Supinovka“.
V tabulce 8:
Pod druhým obrázkem... čti „bércová“ místo „bercová“
V tabulce 9:
Pod prvním obrázkem ... čti „vlhkého“ místo „velkého“.
V tabulce 14:
Pod posledním obrázkem. čti „zárděnka“ místo „zarděnka“.
V tabulce 16:
Před prvním obrázkem... čti „Ve hrotu“ místo „vhrotu“.
Pod pátým obrázkem ..... čti „Kameníka“ místo „Kameníku“.
V tabulce 18:
U druhého obrázku..... čti „emajl“ místo „emaj“.
U třetího a sedmého obrázku čti „molary“ a „praemoláry“ místo „molary“ a „praemolary“.
V tabulce 19:
Nad posledním obrázkem. čti „Čípek“ místo „Cípek“.

V tabulce 20:
Pod třetím obrázkem .... čti „Zúžení“ místo „s úžení“.
V tabulce 21:
Uprostřed strany ..... čti „Škrkavka“ místo „Skrkavka“.
V tabulce 22:
V titulní řádce ..... čti „Choroby“ místo „Chloroby“.
Pod prvním obrázkem ... čti „Vývod žlučníku“ místo „Vývod slinivky“.
Doleji..... čti „štavelové“ místo „štavelové“.
V tabulce 23:
Nad třetím obrázkem .... čti „barvu,“ místo „barvu“.
Nad čtvrtým obrázkem... čti „na dně,“ místo „na dně“.
Pod čtvrtým obrázkem... čti „s bílkovinou;“ místo „s bílkovinou“.
Pod posledním obrázkem. čti „žlutozelené“ místo „žlutozéléné“.
V tabulce 24:
Nad druhým obrázkem... čti „cévní“ místo „cevní“.
Pod pátým obrázkem .... čti „v ledvině“ místo „vledvině“.
Pod šestým obrázkem ... čti „urátů“ místo „uratů“.
V tabulce 25:
Nad prvním obrázkem ... čti „Tvrdá“ místo „Tordá“.
Pod třetím obrázkem .... čti „mozku;“ místo „mozku‘
V tabulce 26:
Pod druhým obrázkem... čti „Nemoc“ místo „nemoc“;
dále ..... „equino – varus ze“ místo „equino varus se“.
Pod čtvrtým obrázkem... čti „Příčina“ místo „Pricina“;
dále ..... „za“ místo „sa“.
V tabulce 27:
Pod pátým obrázkem .... čti „cévnatky“ místo „červnatky“;
dále ..... „Irido-chorioiditis“ místo „Irido a Choroiditis“.
Za osmým obrázkem .... čti „(trachom)“ místo „trachom“.
V tabulce 28:
Pod prvním obrázkem . . čti „věncová“ místo „věncoví“.
Pod sedmým obrázkem .. čti „dědičné,“ místo „dědičné“.
V tabulce 30:
V titulním řádku ..... čti „panve“ místo „panvé“.
Pod prvním obrázkem ... čti „2. Nerv“ místo „Semenovod“.
V tabulce 32:
Pod druhým obrázkem... čti „blána“ místo „blaná“.
V tabulce 33:
Pod třetím obrázkem .... čti „fíčky“ místo „fiky“.
V tabulce 35:
Pod druhým obrázkem... čti „Uzel (gumma)“ místo „Uzel gummata“.
Pod pátým obrázkem .... čti „velkopupencový,“ místo „velkopupencový“.
Pod šestým obrázkem.... čti „dlani“ místo „dlaní“.
Pod sedmým obrázkem .. čti „syfilitický,“ místo „syfilitický“.
Pod osmým obrázkem ... čti „mezi vlasy“ místo „mesivlasy“.
Pod devátým obrázkem .. čti „Syfilitický“ místo „syfilitické“.
V tabulce 39:
V titulním řádku ..... čti „kostí“ místo „kosti“.